Med.
1322

Kreisbibliothek Regensburg

8° Med

1322

Cornaro

Jingrab N 8

Ludwig Cornaro's erprobte Mittel gesund und lange zu leben.

Aufs neue herausgegeben

von

D. Friedrich Schlüter.

Ein

heilsames Hausbuch für alle Menschen.

Wien, 1799.

Auf Kosten und im Verlag bey J. D. Hummel, K. K. privil. Buchdrucker und Compagnie.

934/153

Auf unserer Erde wird die Unmäßigkeit von dem Tode abgeordnet, das Geschäft des Alters zu verrichten.

Young.

Kreisbibliothek Regensburg

Vorbericht.

Das Menschengeschlecht, wenn es seinen Beyfall einer guten und heilsamen Sache geben soll, ist selten mit der Stimme der Vernunft zufrieden, sondern will Zeichen und Wunder, will einen Zeugen, einen Gewährsmann haben. Bloße Belehrung, sie sey so wahr, und dabey so gut und herzlich gesagt, hilft selten viel, und nur dann, wann die Gefahr groß und vor der Thür ist. Daß Tugend das allgemeine Wohl des Menschen erzeuge, ist nicht schwer zu begreifen, aber die Anmahnungen dazu verwehen mehrentheils in den Wind. Wenn hingegen ein Mann mit seiner Tugend und seiner Glückseligkeit, als Beyspiel, Zeuge und Muster, dasteht, so sehen die übrigen auf, und fühlen die Wahrheit, die sie nicht begreifen wollten. Vorzüglich gehen Belehrungen über solche Wahrheiten, denen die Begierden der Sinnlichkeit widerstreben, weil sie von jenen Wahrheiten sollen überwunden wer-

den, mehrentheils verloren, wenn nicht ein vollgültiger Zeuge sich für sie erhebt. Der Ausflüchte und Winkelzüge, um dem Eindringen der Wahrheit zu entweichen, sind dann so viele, so mancherley, man verschiebt das willige Anhören und Aufmerken, das ernste Nachdenken, so gern auf gelegenere Zeit, daß endlich Alles vergessen wird, und die ganze Belehrung vergebens war.

Aber es ist nicht recht, den Menschen nur immer anzuklagen; laßt uns ihn lieber entschuldigen, wo wir können. Diese Kälte, diese Hartnäckigkeit des Menschen gegen gute Lehre, ist wohl nicht Abneigung gegen Wahrheit und Recht, nicht Liebe zum Bösen. Jeder Mensch ordnet seine Gedanken auf seine eigene Weise, und übersieht die Dinge nach seiner ihm eigenthümlichen Art und Ordnung; jeder anders, als der Andere. Es ist daher äußerst schwer, seine Gedanken so vorzutragen, wie sie ein Anderer, über eben dieselbe Sache, würde gedacht und vorgetragen haben; daher können sie auch dem Andern nicht eben so einleuchtend seyn, wie ihm die seinigen seyn würden. Triffst du es aber, dich so auszudrücken, wie der Andere, oder gar wie die Menge wür-

de gedacht haben, so wirst du auch die Menge überzeugen und rühren. Sie werden ihre eigene Gedankenfolge hören, also gern hören und folgen. Das Beyspiel redet nicht durch Worte, sondern durch die That; das ist auffallend, und läßt Jedem die Freyheit, die Wahrheit, die es prediget, nach seiner eigenen Gedankenweise in sich aufzunehmen, und dann fehlt es der Wahrheit an Anhängern nicht.

Unendlichen Werth haben Beyspiele jeder Tugend für das Menschengeschlecht. Sie sind mächtige Stützen der Wahrheit, wenn sie verachtet, verhöhnt, unterdrückt wird. Von Beyspielen hat der Mensch in Zeiten der Finsterniß und Verwirrung immer die ersten Funken des Lichtes oder der Vernunft wieder geholt; sie verdienen daher auf alle Weise unsterblich gemacht zu werden.

Ein solches Beyspiel, ein solcher Zeuge ist Ludwig Cornaro. Viele Bücher, groß und breit, vor ihm und nach ihm, sind der Vergessenheit überliefert; sein kleines Büchelchen lebt noch, und ich freue mich, dessen Andenken erneuern zu können.

Cornaro, ein Venetianischer Edelmann, lebte zu einer Zeit, da es viele merkwürdige

Männer gab, deren hinterlassenen Segen wir jetzt mit Freuden genießen. Er wurde ums Jahr 1461 geboren, 22 Jahr vor Luther; wurde, von den Wollüsten seiner Zeit hingerissen, ein Wüstling; wurde, wegen eines Verbrechens seiner Familie gegen den Staat, seiner Güter beraubt; wurde durch seine Zügellosigkeit ein elender kranker Mann; wurde vernünftig, mäßig, tugendhaft, gesund, glücklich über Alles, — und starb im 105 Jahre, starb nicht, sondern entschlummerte sanft, 1566, noch 20 Jahr nach Luthers Tode. Sein hinterlassenes Büchlein erzählt uns, was Mäßigkeit im Stande ist, auszurichten, bey einem äußerst verderbten Körper, und gibt uns zu bedenken, wie viel mehr sie ein Heil bey ungeschwächten gesunden Menschen seyn werde und müsse. — Möge es doch in Vieler, besonders junger Menschen, Hände kommen, mögen doch Viele der Asche dieses ehrwürdigen Zeugen einer so beseligenden Tugend ein freundliches dankbares Andenken weihen, indem sie ihm folgen, und glücklich werden, wie Er!

Quedlinburg, 1799.

Sch.

Erste Abhandlung,

über

mäßiges nüchternes Leben.

§. 1.

So wahr es ist, daß Gewohnheit endlich zur körperlichen Natur eines Menschen selbst wird, und diese schlecht oder gut macht; so gewiß wird man überzeugt, daß Gewohnheit in vielen andern Dingen die Vernunft selbst ganz beherrscht. Wir sehen ja so oft, daß ein Mensch, der jetzt noch Tugend und Frömmigkeit liebt, durch verderblichen Umgang alle diese Gottesfurcht verliehrt.

So wie aber statt einer guten Gewohnheit gar leicht eine böse eintritt, so kann man hingegen ein angewöhntes Böses oft durch eine bessere Gewohnheit überwältigen. Der, den böser Umgang verderbt hat, kann durch den Umgang mit einem Rechtschaffenen wieder auf

den Weg der Tugend zurück geleitet werden. — Man sieht, daß der Gewohnheit Macht gewiß nicht gering ist.

§. 2.

Um zur Sache zu kommen, wovon ich eigentlich reden will, — so kann ich unsere schwelgerische Lebensart für nichts anders, als für eine höchst nachtheilige Gewohnheit ansehen, die alles Maaß, alle Ordnung unter die Füße tritt, und ein nüchternes Leben verächtlich hält.

Man weiß es zwar, daß Schwelgerey und jede Trunkenheit überhaupt in dem Laster der Unmäßigkeit ihren Grund haben, — man weiß es, daß das Wesen der Tugend in Mäßigkeit bestehe; nichts desto weniger hält man ein schwelgerisches Leben für eine völlig erlaubte Wollust, und blickt mit Verachtung auf ein nüchternes Leben herab, zu dem sich Keiner erniedrigen will.

Alle diese Unart, glaube ich, entsteht durch die Gewohnheit, Sinnenlust und Begierden nicht zu zähmen, wodurch die Menschen nach und nach von dem Wege des Guten abgeleitet werden, so, daß sie endlich unvermerkt in unbekannte und gefährliche Krankheiten gestürzt, und sogar noch vor ihrem vierzigsten Jahre anfangen alt zu werden. — Ehedem war mäßige Lebensart, ehe sie von uns verachtet wurde, der Grund, daß es Leute im

achtzigsten Jahre gab, die ihrer vollkommensten Gesundheit genossen.

§. 3.

Verderbtes, unglückliches Italien! — Wer bemerkt es nicht, daß Unmäßigkeit jährlich mehr Menschen hinwegrafft, als Pest und langer Krieg? Was soll man zu unsern gewöhnlichen heillosen Gastereien sagen, die jetzt theils so allgemein ausgebreitet, als groß und unerträglich sind, daß man sogar der Tische wegen in Verlegenheit ist, die vielen und vielerley Speisen aufzutragen, deren eine immer auf die andere gesetzt werden muß? Wie kann bey solchen Ausschweifungen das Leben dauern, da die besten Nahrungsmittel durch Uebermaaß eigentlich zu Gifte werden? — Ich bitte um deßwillen, der uns das Leben verliehen: man halte Maaß hierin, woran, wie ich überzeugt bin, Gott gerechtes Mißfallen haben muß! — Diese neue Pest, von der unsere Voraltern nichts wußten, vertreibe man doch, damit sie nicht die Seele zugleich mit dem Leibe verderbe. Die Bemühungen unserer Regierung verschaffen uns gesunde Nahrungsmittel, aber es wäre zu wünschen, daß es auch Gesetze gäbe, diese Nahrungsmittel mäßig und zum Vortheile der Gesundheit anzuwenden.

§. 4.

Jeder Mensch kann mäßig leben, wenn er in Einfalt der Natur lebt, die mit gar We-

nigem zufrieden ist, und wenn er, nach Vorschrift seiner Vernunft, sich gewöhnet, nicht mehr zu essen, als zum Leben erforderlich ist, und sich dabey überzeugt, daß unmäßiges Leben so mancherley Krankheiten und den Tod selbst bewirkt.

Man muß bedenken, daß der Gaumenkitzel nur Augenblicke bestehe, die bösen Folgen hingegen sehr lange fortdauern, die zuletzt den Leib zerstören, und dem Geiste selbst gefährlich werden.

Ich habe gesehen, daß viele von meinen Freunden, die übrigens von gutem Kopfe und Herzen waren, durch Unmäßigkeit, wie durch eine Pest, in der Blüthe ihres Lebens dahingerafft wurden, die, wenn sie ihr Leben erhalten hätten, eine Zierde ihres Vaterlandes und eine Stütze vieler Menschen seyn konnten.

Diesem Unheile vorzubeugen, werde ich in diesem kleinen Aufsatze darthun, daß die Unmäßigkeit, als Mißbrauch des Essens und Trinkens, sehr leicht durch die Gewohnheit an mäßiges Leben zu tilgen sey. Ich thue dieß mit desto größerem Vergnügen, indem verschiedene junge und verständige Leute mich darum ersucht haben. Sie haben gesehen, daß ihre Eltern in den besten Jahren dahin starben, indeß ich, als ein Greis von ein und achtzig Jahren, mich noch so gesund und munter befinde. Ihr Wunsch, eben ein solches Alter zu erreichen, verpflichtet mich, ihnen meine Lebens-

weise zu beschreiben. Mein Versprechen zu erfüllen, und zugleich noch manchen andern, die Lust haben, darüber nachzudenken, einen Dienst zu thun; so werde ich die Ursachen nennen, die mich angetrieben haben, von der Unmäßigkeit abzustehen, und hinfort mäßig zu seyn. Ich will daher meine ganze Lebensart im Essen und Trinken bekannt machen, und den großen Vortheil zeigen, den ich an meinem Körper dadurch erlangt habe. Man wird daraus abnehmen, daß es wirklich so schwer nicht sey, das Laster der Unmäßigkeit zu besiegen; und dann werde ich überhaupt den Nutzen eines nüchternen mäßigen Lebens noch weiter vorstellen.

§. 5.

Ich muß also zuvörderst gestehen, daß keine unbedeutende, sondern sehr hartnäckige Uebel mich angetrieben haben, der Unmäßigkeit zu entsagen, der ich mich so sehr ergeben hatte. Diese Unmäßigkeit und meine schlechte Körperbeschaffenheit, da meinem Magen die natürliche Wärme fehlte, haben mich in mehr als Eine Krankheit gestürzt. Ich wurde von Magenweh und öftern Seitenschmerzen gefoltert, wozu sich gichtische Anfälle und ein anhaltendes schleichendes Fieber mit stetem Durste gesellten. — Was konnte ich von diesem so verderbten Zustande meines Körpers erwarten? Nichts anders, als, nach vielen ausgestandenen Schmerzen und Kränkeln ein baldi-

ges Ende durch den Tod, da doch mein Leben eigentlich von seinem natürlichen Ziele noch so weit entfernt, als es ihm durch Unmäßigkeit nahe gebracht war. Da ich nun auf solche Art vom fünf und dreyßigsten bis zum vierzigsten Jahre in anhaltender Kränklichkeit lebte, und alle Hülfsmittel nur vergebens anwendete, so gaben mir meine Aerzte diesen Rath, als die einzige, für meinen kranken Körper übrige Hülfe, — wenn ich nur gehörig folgen und fest darin beharren würde, — nämlich: ein nüchternes, mäßiges, und ordentliches Leben anzufangen, welches gar mächtig sey, die verlorne Gesundheit herzustellen und zu befestigen, so wie im Gegentheile ein zügelloses unmäßiges Leben die Gesundheit ganz und gar mit Gewalt vernichte. Dieß hatte mich meine Erfahrung gelehrt. Mäßiges Leben erhält auch sogar diejenigen gesund, die von schlechter Leibesbeschaffenheit und hoch in Jahren sind. Unmäßiges Leben hingegen wirft auch die danieder, die eine viel festere Natur haben, und in der Blüthe der Jahre stehen, so, daß sie oft lange von wüthenden Krankheiten gepeiniget werden; wie es denn auch der Vernunft gemäß ist, daß von schädlichen Ursachen böse Folgen entstehen. Fehler der Natur aber werden oft durch Kunst gehoben, wie der Fleiß des Ackerbaues unfruchtbare Felder in tragbaren Stand versetzt. Meine Aerzte fügten noch hinzu: daß, wenn ich dieses Hülfsmittel nicht bey Zeiten ergriffe,

mein Zustand in einigen Monathen völlig hülflos und ich in kurzem die Forderung der Natur zu bezahlen genöthigt seyn würde! — Ich hörte ihre Gründe, — fürchtete mich vor einem so frühen Tode, — merkte aber zugleich die Uebermacht der Krankheit in mir, — und gelangte dadurch zur anschaulichen Ueberzeugung, daß Mäßigkeit und Unmäßigkeit nothwendig ganz entgegenstehende Folgen haben müßten, wie ich schon angeführt habe. Da nun die Hoffnung, mein Leben noch erhalten und meine Kränklichkeit überwinden zu können, mir etwas Trost und Muth ertheilte, so entschloß ich mich fest, ein sehr ordentliches Leben zu beginnen.

§. 6.

Ich ließ mir darauf von meinen Aerzten über die künftige Art und Weise meiner Lebensordnung Unterricht ertheilen, und vernahm also, daß ich nur solcher Speisen, nur solches Weines mich bedienen dürfe, womit man Kranke bloß zu erquicken sucht; besonders aber, daß auch hiebey nur immer die geringe Menge in Acht zu nehmen sey. Sie hatten diesen Rath mir zwar schon längst zuvor gegeben; weil es mir aber damals besser gefiel, nach meiner eigenen alten Weise zu leben, und ich dergleichen Speisen verächtlich verwarf, so wählte ich mir solche, die lediglich nach meinem Geschmacke waren, und suchte die innere Hitze mit lauter

lieblichen Weinen abzukühlen, und dieß alles in größtem Ueberflusse. Aber ich sagte dieß meinen Aerzten nicht, wie es gewöhnlich solche (unbesonnene) Kranke zu machen pflegen. — Da ich aber mir einmal fest vorgesetzt hatte, mäßig und vernünftig zu seyn, da ich wohl einsah, daß dieß nicht nur unmöglich, sondern nothwendige natürliche Menschenpflicht sey; so ergab ich mich dieser neuen Lebensweise auch so, daß ich nie von dem rechten Wege wiederum abgegleitet bin.

Meine Mühe war nicht vergebens! Denn schon in etlichen Tagen konnte ich Besserung meines Zustandes bemerken; und, da ich auf diese Weise fortfuhr, wurde ich, noch ehe ein Jahr verflossen war, — so unglaublich es auch Manchem scheinen mag, von allen meinen Uebeln gänzlich erlöset und völlig neu gestärkt!

§. 7.

Ich gewann also meine ehemalige Gesundheit wieder, und fing an, die große Kraft der Mäßigkeit recht zu überdenken, und hieraus folgenden Schluß zu ziehen. — Da die Mäßigkeit, meine so großen Uebel zu heben, und meine Gesundheit wieder herzustellen, im Stande gewesen ist; so wird sie noch mehr vermögen, mir die Gesundheit zu erhalten, meine schlechte Leibesbeschaffenheit zu verbessern, und meinen schwachen Magen zu stärken. Aufmerksam suchte ich daher zu erforschen, welche

Nahrungsmittel mir zuträglich oder schädlich seyn möchten, und beschloß, Versuche zu machen: ob diejenigen Speisen, die meinem Geschmacke die angenehmsten wären, mir mehr Nutzen oder mehr Schaden brächten? und ob das Sprüchwort, womit lüsterne Menschen sich zu verwahren pflegen: Was wohl schmeckt, gedeihet am besten! auch wahr sey? — Aber ich fand, daß dem gar nicht so sey. Mir schmeckten starke reizende Weine am besten, ingleichen Melonen und andere Früchte, roher Sallat, Fische, Schweinfleisch, Hülsenfrüchte, alles Gebackene und dergleichen; dennoch fand ich, daß mir alles dieß nachtheilig war. Ich folgte daher meiner Erfahrung, und entsagte diesen Speisen, so wie auch dem starken Weine und kaltem Getränke. Ich erwählte einen Wein, der meinem Magen zuträglich war, und nur in solchem Maaße, als er der Verdauung beförderlich seyn konnte. Eben so verfuhr ich mit den Speisen, sowohl in Rücksicht ihrer inneren Eigenschaften, als auch ihrer Vielheit. Dabey suchte ich, mich zu gewöhnen, vom Tische nie so satt aufzustehen, daß ich nicht noch Etwas vom Essen oder Trinken hätte genießen können. Ich folgte darin dem gemeinen Sprüchworte: **Wer zur Gesundheit isset, soll wenig essen!**

§. 8.

Mein nüchternes und ordentliches Leben, indem ich dadurch, ganz von aller Unmäßigkeit

entwöhnt wurde, wirkte nun zuvörderst das bey mir, wovon ich schon geredet habe, daß ich nämlich in Jahresfrist von allen den Uebeln erlöset wurde, die mich so lange gepeiniget hatten, und wahrscheinlich sonst unheilbar waren. Ferner wurde ich nicht mehr alle Jahr von einer Krankheit angefallen, wie ehedem, als ich meinen Sinnen und Begierden nichts versagte. Ich muß gestehen, daß ich von der Zeit an, bis auf diese Stunde, munter und gesund gelebt habe, indem ich die einmahl erwählte mäßige Lebensart nie wieder änderte; eine Lebensart, die eine wunderbare Kraft besitzt, spärlich genossene Nahrungsmittel dem Körper zum Gedeihen zu machen, und das Uebrige ohne Beschwerniß auszuleeren, so daß alle Säfte in ihrer vollen Reinigkeit bleiben.

§. 9.

Bey dieser meiner Einrichtung, in Absicht des Essens und Trinkens, hütete ich mich auch vor andern Dingen, die mir nachtheilig werden konnten, als, übermäßige Hitze, Kälte, Ermüdung, anhaltendes Wachen, und Ausschweifung in ehelichen Freuden. Meine Wohnung stand in einer gesunden Luft vor Sturm und Sonnenhitze geschützt. Denn ob die Gesundheit wohl vorzüglich von der Mäßigkeit im Essen und Trinken abhängt, so haben dennoch jene vorhingenannten Dinge großen Einfluß auf den Zustand unsers Körpers. Ich habe mich ferner

da-

daben so viel als möglich, vor Zorn und Schwermuth und andern zügellosen Leidenschaften, die so sichtbar auf den Körper wirken, gehütet. Ich bin zwar nicht im Stande gewesen, mich von allen Leidenschaften ganz los zu machen, daß ich nicht zuweilen dadurch in diesen oder jenen Gemüthszustand wäre gebracht worden; aber eben selbst aus dieser Erfahrung habe ich erkannt: daß Leidenschaften den Körper nicht so sehr angreifen, oder ihm schaden können, wenn man ihn nur durch Mäßigkeit im Essen und Trinken gesund erhält, so, daß ich es wohl als ausgemachte Wahrheit behaupten möchte, daß diejenigen, die in jenen beyden Dingen, die durch den Mund eingehen, mäßig sind, keinen beträchtlichen Nachtheil von andern Angriffen erfahren werden. Galenus (ein ehemahliger berühmter Arzt) bestättiget dieß, indem er gestehet, daß alles andere Uebermaaß, große Sonnenhitze, Kälte, Wind, Arbeit und dergleichen ihm wenig geschadet habe, und daß er von solchen Anstrengungen nie über einen Tag krank gewesen sey, weil er übrigens im Essen und Trinken Mäßigung beobachtet habe. Meine Erfahrung hat mich eben dieß gelehrt, wie viele, die mich kennen, als richtig bezeugen werden. Denn auch ich habe sehr oft Hitze und Kälte und andere ähnliche Beschwerden ertragen, oft auch nicht geringe Bekümmernisse gelitten; aber alles dieß war mir wenig nach-

theilig, da hingegen andere, die nicht so mäßig lebten, großen Schaden davon hatten.

Mein Bruder und einige andere aus meiner Familie, als sie mich mit einigen vielbedeutenden Personen in einen schweren Rechtshandel verwickelt sahen, und der ganzen Sache keinen glücklichen Ausgang für mich versprachen, wurden darüber von ihren schwarzgalligten Säften, die sich gemeiniglich in schwelgerisch genährten Körpern in Menge befinden, in eine Krankheit gestürzt, die bald so bösartig ward, daß sie vor der Zeit sterben mußten. Ich hingegen, dem der Handel am mehrsten hätte zu Herzen gehen müssen, erfuhr kein sonderliches Ungemach davon, weil schwarzgalligte Säfte bey mir keine Freystatt fanden. Vielmehr, um meinen Muth zu erheben, überredete ich mich, zu glauben: daß die göttliche Vorsehung diese Streitigkeit zugelassen habe, um mich selbst zu überzeugen von den Wirkungen eines mäßigen Lebens, sowohl für den Geist, als für den Leib; und daß ich den ganzen Rechtshandel endlich noch gewinnen könne, — wie dann auch bald geschah. Da ich indessen nach Endigung dieses Streites Ehre und Vermögen genug gewann, und dadurch in übergroße Freude kam; so habe ich auch hievon keinen Nachtheil an meiner Gesundheit empfunden, so, daß die Vortheile, die man, sowohl in traurigen als andern Geisteslagen,

durch ein mäßiges Leben erhält, deutlich genug zu bemerken sind.

§. 10.

Ferner bezeuge ich, daß auch äußerliche Beschädigungen, die oft bey Andern tödtlich ablaufen, dem Freunde der Mäßigkeit nur wenig schaden. Auch dieß habe ich aus meiner Erfahrung gelernet.

Ich fuhr, da ich siebzig Jahr alt war, einmahl Currier; — der Wagen wurde umgeworfen, und ich eine gute Strecke von den verwilderten Pferden köpflings fortgeschleift. Am Kopfe und am ganzen Leibe bekam ich verschiedene gefährliche Verwundungen, so wie mir auch ein Arm und Schenkelknochen verrenkt wurde. Als ich nach Haus gebracht war, urtheilten die Aerzte, nach dem gefährlichen Ansehen meiner Verwundungen, daß ich binnen drey Tagen sterben müsse. Zwey Hülfsmittel, meynten sie, wären noch zu versuchen: ein Aderlaß und eine Abführung, — den Zufluß der Säfte, eine Entzündung, und das Wundfieber, das nach ihrer Vermuthung gewiß folgen würde, zu verhüthen. — —

Ich aber überzeugte mich, daß mein ordentliches Leben, das ich nun so manches Jahr schon fortgesetzt hatte, meine Säfte so milde und rein gemacht hätte, daß sie nicht sehr verderbt oder zu einem starken Zuflusse gereizt werden könnten, und lehnte daher den Gebrauch

der verordneten Mittel ab. Ich ließ mir bloß meinen Arm und Schenkel einrenken, und übrigens meine Glieder mit einem gewissen Oele salben. So bin ich ohne einige andere Arzeneyen zu meiner ehemaligen Gesundheit gelangt, und habe sonst nicht die geringste Beschwerde oder Veränderung an mir empfunden, so, daß meine Aerzte es für ein Wunderwerk hielten.

Hieraus mache ich den Schluß: daß diejenigen, die mäßig leben, von allen übrigen Zufällen sehr wenig gefährdet werden.

§. 11.

Die Erfahrung lehrte mich ferner, daß man ein ordentliches mäßiges Leben, wenn man einmahl schon daran gewöhnt ist, nie ohne Gefahr wieder übertreten kann.

Vor vier Jahren, da ich acht und siebzig Jahr alt war, ließ ich mich durch den Rath der Aerzte und durch das fortdauernde Anliegen meiner Familie bewegen, mein sonst gewöhnliches Nahrungsmaaß zu vergrößern. Man suchte, mich durch verschiedene Gründe hiezu zu bereden, insonderheit: daß ein hohes Alter nicht mit so wenigem Essen und Getränke erhalten werden könne, und man müsse darauf bedacht seyn, die Natur nicht bloß mäßig zu unterhalten, sondern auch ihre Kräfte zu stärken, welches doch Essen und Trinken nöthig mache. — Ich erwiderte dagegen, daß die Natur mit Weinigem zufrieden sey, und daß

ich mit diesem Wenigen so viele Jahre gesund gelebt habe. Diese Gewohnheit sey nun mir zur andern Natur geworden, und es stimme mit der Vernunft überein, bey hohem Alter und abnehmenden Lebenskräften das Maaß der Nahrungsmittel eher zu mindern, als zu mehren, damit Kraft und Gegenkraft, Zweck und Handlung in gehörigem Verhältniß stehe; auch würden die Kräfte meines Magens nun immer geringer. Man muß hierbey an zwey den Italienern gewohnte Sprüchworte gedenken; erstlich: **Wer viel essen will, muß wenig essen!** — nämlich, weil der Mäßige lange lebt. Die andere Gesundheitsregel heißt: **Die Speise, die man von der Mahlzeit übrig läßt, dienet einem mehr, als die, die man genossen hat!** — Womit man sagen will, daß übermäßiges Essen mehr schade, als selbst mäßiger Genuß Vortheil bringe.

Da indessen alle diese meine Einwendungen meine Freunde nicht dahin brachten, von ihrem dringenden Anliegen abzustehen; so ließ ich mir es endlich gefallen, meine Speisen, doch aber nur um vier Loth, zu vermehren. Da ich also sonst täglich, an Brod, Eydotter, Fleisch und Suppe, genau drey viertel Pfund zu mir nahm, so setzte ich jetzt noch vier Loth hinzu. Mein Getränk, das sonst acht und zwanzig Loth betrug, vermehrte ich ebenfalls um vier Loth, also bis auf ein Pfund.

Aber für dieses Ueberschreiten meiner ge-

wohnten Lebensweise mußte ich nach zehn Tagen büßen; so, daß mein sonst froher und fröhlicher Sinn jetzt ganz trübe und traurig ward, daß Alles mir verdrießlich und traurig schien, und ich selbst mir zur Last war. Am zwölften Tage überfielen mich Seitenstiche, die zwey und zwanzig Stunden anhielten. Hiezu kam ein heftiges Fieber, das, ob es gleich nach dem funfzehnten Tage schwächer wurde, mich doch in fünf und dreißig Tagen nicht ganz verließ. Mein Schlaf verlor sich dabey auf lange Zeit, so, daß ich dessen nicht eine Viertelstunde genießen konnte, und Jedermann vermuthete daher meinen Tod. Trotz alle dem bin ich, unter der Gnade Gottes, bloß durch meine Lebensordnung wieder zu meiner Gesundheit gelangt, ob ich selbst gleich damals acht und siebzig Jahr alt, der Winter und die Luft sehr kalt, und mein Körper äußerst mager war. Ich bin völlig überzeugt, daß, nächst göttlichem Beystande, nichts Anderes, als meine strenge Lebensweise, die ich damahls schon so viele Jahre fortgesetzt hatte, mich vom Tode errettet habe; denn ich bin die ganze Zeit hindurch von keinem Uebel, außer bisweilen von einer kleinen Unpäßlichkeit auf einen oder zwey Tage, angetastet. Meine so manches Jahr gehaltene Mäßigkeit hat alle bösartigen Säfte bey mir getilgt, hat keine neuen entstehen und die vorhandenen guten nicht verderben lassen, — wie wohl sonst in Körpern alter Leute, die nicht so

streng und ordentlich leben, zu geschehen pflegt. Es war in den Säften meines alten Körpers kein solches Gift, welches sonst wohl den Tod befördert, und dieser neue Zufall, der mich, als eine Folge meiner erwähnten Unordnung, überfiel, hatte die Macht nicht, mich zu tödten, so heftig er übrigens auch war.

§. 12.

Man kann hieraus deutlich genug sehen, wie groß die Wirkung der Ordnung und Unordnung, das heißt, der Mäßigkeit und Unmäßigkeit, sey. Jene hat meine Gesundheit so viele Jahre beschützt, und diese, ob es gleich nur eine kleine Abweichung gewesen zu seyn scheint, warf meine Gesundheit in wenigen Tagen zu Boden.

Durch Ordnung besteht die Welt; unser irdisches Leben hat seinen Grund in einem gehörigen Verhältnisse und Gleichgewichte unter den flüssigen und festen Theilen; also ist es sehr natürlich, daß man eben dieß Leben durch Ordnung und Regelmäßigkeit erhalten, durch Unordnung aber verletzen und vernichten werde. Ordnung ist die Meisterin aller Künste und Wissenschaften; sie überwältiget Kriegesheere, sie erhält und befestiget das Glück von Königreichen, Städten, und häuslichen Gesellschaften. Ich schließe, daß ein ordentliches Leben das sicherste Mittel und die erste Bedingung eines gesunden und langen Lebens, daß Ord-

nung die wahre Universalarzeney gegen die mehrsten Krankheiten sey, und kein Mensch, der aufmerksam darüber denkt, kann es leugnen. Mäßigkeit in Speise und Trank ist es, was ein Arzt seinem Kranken als erste Arzeney empfiehlt. Eben diese Arzeney verordnet er ihm, seine Gesundheit zu bewahren, so bald er genesen ist. Man würde ohne Zweifel vielen Krankheiten für die Zukunft vorbeugen, wenn man bey einer solchen Lebensordnung verharrete. Man würde fast alle Ursachen der Krankheiten entkräften, und weder Arzt noch Arzeney nöthig haben. Wollte man aufmerksamer auf sich seyn, wie man billig wohl sollte, so würde Jeder selbst ein Arzt und für sich der beste seyn. Denn dieß Geschäft kann Niemand besser erfüllen, als Jeder an sich selbst: und das aus folgender Ursache. Jeder Mensch kann aus häufigen Erfahrungen am besten über die Beschaffenheit und die verborgenen Eigenheiten seiner Natur urtheilen, und bestimmen, was für Speisen und Getränke, und in welchem Maaße sie zu seiner Erhaltung nöthig sind. Bey einem Andern läßt sich dieß nur sehr schwer herausfinden, weil eine lange Erfahrung und strenge Aufmerksamkeit dazu erforderlich ist, welche man bey Andern nicht so leicht haben und anwenden kann; besonders, da Temperament und Leibesbeschaffenheit bey allen Menschen noch weit mehr, als ihre Gesichtsbildungen, unter einander verschieden sind.

Wer sollte wohl glauben, daß junger Wein meinem Magen zuträglicher sey als alter? daß Pfeffer mich nicht so erhitze, als Zimmet? — Welcher Arzt hätte mir diese beyden verborgenen Eigenheiten meiner Natur anzeigen können, da ich selbst sie kaum durch eine lange Erfahrung gemerkt habe? — Es kann daher Keiner des Andern vollkommener Arzt seyn; und da man keinen bessern Arzt, als sich selbst, keine bessere Arzeney, als mäßiges Leben, hat, so sollte man wohl vor allen Dingen hierauf bedacht seyn!

§. 13.

Ich will indessen keineswegs abstreiten, daß die Aerzte Hochachtung verdienen, und daß sie nöthig sind, um die Krankheiten, die bey Vielen durch ihr unordentliches Leben entstehen, zu erkennen und zu heilen. Da der Dienst eines Freundes, der dich in einer Krankheit besucht, dir Trost mit Worten gibt, und sein Mitleid dir bezeugt, ein so angenehmer Dienst für dich ist, — wie viel werther muß dir der Arzt seyn, der als dein Freund zu dir kommt, und mit Heilmitteln für deine Gesundheit sorgt! — Aber um die Gesundheit zu bewahren, glaube ich, ist es besser, statt eines Arztes, ein mäßiges Leben zu wählen, welches, wie die Erfahrung bestätiget, unsere natürliche und eigentliche Arzeney ist. Selbst auch deßwegen, weil mäßiges Leben auch ein unholdes Tem-

perament noch rasch erhalten, und solche Menschen noch zu einem hohen Alter, ja, bis zu einem Alter von hundert Jahren und darüber, hinaufbringen kann; so daß sie endlich ohne Schmerz, ohne Verderbniß ihrer Säfte, sondern bloß, weil die natürliche Feuchtigkeit aufgezehrt ist, verlöschen, wie ein Licht.

Viele haben gewähnt: man könne dieß durch ein sogenanntes Trinkgold bewirken, durch den Stein der Weisen oder ihr Elixir, — von so manchem gesucht, und von Keinem gefunden! — aber auch alle diese werden mit ihren Herrlichkeiten schlechten Ruhm haben, wenn nicht ein mäßiges Leben das Beste zuvor thut.

§. 14.

Es gibt dagegen Viele, — zu wünschen wäre, daß es nicht die Mehrsten seyn möchten! — die jeder Wollust und Unmäßigkeit anhangen, ihre Begierden auf jede Weise zu stillen und ihren Gaumen zu kitzeln suchen, ob sie gleich fühlen, daß sie von ihrer Unmäßigkeit unter einem sehr lästigen Joche gedrückt werden. Mäßigkeit ist ihnen ein gar verächtliches Ding, und sie glauben, sich zu vertheidigen, wenn sie sagen: Es sey besser, nach Herzenslust und Begierde um zehn Jahr weniger zu leben, als immerhin seine Neigung zu zügeln. — Aber sie überlegen ja nicht, wie viel es bey einem Menschen auf zehn Jahre ankomme, und besonders auf zehn Jahre eines gesunden Lebens,

zur Zeit des besten Alters, — wo Vernunft und Weisheit und jegliche Tugend eigentlich zu so voller Festigkeit gedeihen, wie man nur in solchem Alter erwarten kann. — Vieles anderen nicht zu gedenken; — aber sind nicht fast alle die besten und klügsten Schriften, die wir besitzen, von ihren Verfassern in ihrem besten Alter und in denjenigen zehn Jahren geschrieben, die jene Menschen, um ihre Kehle zu vergnügen, nicht achten?

§. 15.

Die Sklaven ihrer Sinne sagen ferner: es sey so schwer, ein ordentliches Leben zu führen, und es sey beynahe gar nicht zu halten. Ich antworte darauf: Galenus hat es gethan und es als die beste Arzeney gerühmt. Haben nicht Plato, Isokrates, Cicero, und manche andere unter den Alten, ein mäßiges Leben geführt? Weiß man es nicht aus unsern Zeiten von einem Papst Paul dem dritten, von einem Kardinal Bembo, von unsern Fürsten, Lando und Donato, selbst von vielen andern aus niedrigem Stande auf dem Lande und in Städten, daß sie lange lebten, weil sie mäßig lebten? so wie es vor Zeiten viele thaten, und viele es jetzt auch noch thun. Es ist ja keine Sache, die nicht Jeder ausüben könnte, besonders da man deßhalb nicht einer Menge auserlesener Dinge bedarf, sondern da nur eine allmählige Gewohnheit dazu erforderlich ist.

Auch steht das nicht entgegen, wenn ein Plato sagt, daß diejenigen, die ein öffentliches oder obrigkeitliches Amt bekleiden, kein Leben nach der Ordnung führen können, da sie oft Hitze und Kälte, Wind, Regen und Schnee, und verschiedene Angriffe des Körpers ertragen müssen, welches zu einem regelmäßigen Leben nicht gehöre. — Ich antworte dawider: daß alle solche Unbequemlichkeiten, wie schon gesagt, von geringem Gewichte sind, wenn man nur mäßig im Essen und Trinken lebt, welches solchen Personen leicht, und gerade ihnen am zuträglichsten ist, damit der Geist bey allen vorkommenden Geschäften desto thätiger seyn könne.

§. 16.

Einige wenden noch Folgendes ein: Wer sich, sagen sie, zu einer solchen Lebensordnung gewöhnt, daß er fast immer nur Krankenspeise, und diese selbst in geringer Menge, zu sich nimmt, was will der in Krankheiten selbst genießen? Welche Lebensordnung will er dann anstellen, da er sie schon bey gesunden Tagen getrieben hat? —

Hierauf antworte ich, erstlich: Die Natur, die, so viel in ihren Kräften ist, dahin arbeitet, den Menschen zu erhalten, gibt uns auch Winke, wie wir in Krankheiten uns verhalten sollen. Unterdrückt sie dann nicht schnell alle Eßlust, damit man nun auch nur wenig

genießen soll, weil sie dann mit Wenigem zufrieden seyn kann? Ein Kranker, — er habe nun zuvor ordentlich oder unordentlich gelebt, — muß in der Krankheit sich keiner andern Nahrung bedienen, als solcher, die zugleich die Stelle einer Arzeney vertritt; übrigens in weit geringerer Menge, als in seinen gesunden Tagen. Wollte er mit seinem gewöhnlichen Maaße fortfahren, so würde er seine, ohne das schon von der Krankheit selbst geschwächte und belastete, Natur noch mehr belasten.

Zweytens aber antworte ich auf obigen Einwurf noch nachdrücklicher, und behaupte, — daß der, der mäßig lebt, nur leicht, oder nicht lange, oder gar nicht von Krankheiten wird angegriffen werden; weil eine solche Lebensart die Ursachen der Krankheiten im voraus erstickt, — und wo die Ursache aufgehoben ist, da kann auch die Wirkung, — hier die Krankheit, — nicht Statt finden.

§. 17.

Da nun also ein wohlgeordnetes Leben mit der Gesundheit, mit der Tugend, der Ehre, und mit der Religion gleichen Schritt hält, so verdiente es wohl, von allen Menschen gelebt zu werden, da es noch dazu so etwas leichtes ist, und die Natur des Menschen veredelt. Kein Mensch, der mäßig leben will, ist ja gezwungen, so wenig Speise und Trank zu genießen, wie ich! Es ist ja dadurch keinem verwehrt,

Obst, Fische, und andere Dinge mehr, zu essen, die ich nicht esse! — Ich esse nicht Vieles, weil mein schwacher Magen mit dem Wenigen zufrieden ist. Ich enthalte mich des Obstes, der Fische und anderer Speisen, weil sie mir nachtheilig sind. Diejenigen aber, die dergleichen Dinge für sich zuträglich finden, können, und dürfen sie vielmehr genießen, als daß sie ihnen verboten seyn sollten. Vorsichtig aber muß Jeder nur seyn, um auch von den gesundesten Speisen und Getränken nicht mehr zu genießen, als sein Magen leicht und gut verdauen kann. Der, der Alles vertragen kann, hat bloß seine Aufmerksamkeit auf die Menge, und nicht sowohl auf die Beschaffenheit seiner Nahrungsmittel zu richten. Dieß aber ist doch leicht genug.

§. 18.

Man wende hier nicht ein, daß es doch viele Leute gäbe, die schlechterdings keine Ordnung in ihrer Lebensart halten, und dennoch gesund bis an ihren Tod fortleben! — das ist eine ungewisse und gefährliche Sache. Durch Zufall geschieht dergleichen wohl, aber man kann nie einen Schluß zum Besten eines zügellosen Lebens daraus ziehen. Es ist unklug, sich so mannichfacher und großer Gefahr bloß zu stellen, in der Hoffnung, daß es vielleicht glücklich durchgehen könne, da dieß gewiß nur bey Wenigen zutrifft. Ein Mensch von hohem Al-

ter, und selbst von einer übeln Leibesbeschaffenheit, kann, wenn er nur mäßig lebt, weit mehr Rechnung auf sein Leben machen, als der kräftigste Jüngling, der zügellos dahin lebt. Freylich aber kann der, der eine gesunde Natur hat, durch gute Lebensordnung sein Leben viel höher hinauf bringen, als ein Mensch von übeler Leibesbeschaffenheit. Auch kann es zwar geschehen, daß bisweilen ein Mensch von dauerhaftem Körperbau, ohne gute Lebensordnung, dennoch lange Zeit frisch und gesund lebt, und endlich in einem hohen Alter, aus bloßer Erschöpfung der Natur, stirbt, — so wie es dem Thomas Contareno, einem Prokurator zu Venedig, und dem Antonio Capodivacca, einem Edelmanne zu Padua, widerfuhr; — aber man wird finden, daß so etwas kaum Einem unter hundert Tausenden begegnet. Was demnach alle Andere betrifft, so muß ein Jeder, der Lust hat, lange und gesund zu leben, ohne Schmerz und mit voller Ruhe einst von der Natur selbst aufgelöset zu werden, schlechterdings ein ordentliches Leben führen. So nur, und nicht anders, ist man im Stande, die Früchte eines solchen Lebens zu genießen, die wahrlich von großer Zahl und überschwenglichem Nutzen sind.

§. 19.

Die Mäßigkeit, dieses Heil des Lebens, bewirkt zuvörderst, daß die Säfte des Leibes

rein und milde bleiben, so, daß keine Dünste aus dem Magen den Kopf betäuben. Folglich bleibt bey dem Mäßigen das Gehirn rein und hell, wie ein Spiegel, und die Heiterkeit des Geistes zeigt sich in allen Dingen. Freyer, und mit höchstem Entzücken, betrachtet die Seele die Welt um sich her, erhebt sich von dieser Betrachtung zur Hoheit göttlicher Dinge, und gelangt zu einer Erkenntniß, die sie sonst nie erlangt hätte; nämlich, wie groß die Macht, die Weisheit und Güte der Gottheit sey. Dann blickt sie wieder herunter auf die irdischen Dinge, und erkennt in ihnen göttliches Werk. Sie siehet dann, und fühlt alsdann gleichsam mit Händen, was sie sonst in denen Jahren, da das Gehirn noch nicht so aufgeklärt war, nie sehen und fassen konnte. Sie erkennt das Laster in seiner Schande, das diejenigen beherrscht, die ihre Neigungen und Begierden nicht beherrschen. Sie bemerkt die dreyfache Begierde, Fleischeslust, Augenlust und hoffärtiges Leben, die uns von Jugend auf verfolgen, und bey alten unmäßigen Menschen nur desto stärker zu werden pflegen. — Wer durch lange Uebung sich gewöhnt hat, seinen Begierden den Dienst zu versagen, und der Leitung seiner Vernunft zu folgen, wird ohne Mühe dieß dreyfache Laster bändigen und bezwingen. — Wird er dann gewahr, daß sein Ende herannahet, und daß er bald zu dem Staube, woraus sein Leib bestehet, hinsinken wird, so ist er völlig kummerlos. Da

er,

er, durch göttliche Gnade, das Laster verabscheuete, und der Tugend anhing, so hat er nun die Hoffnung, durch das Verdienst unsers Erlösers in seiner Gnade zu sterben, und in jenes Leben der Seligkeit aufgenommen zu werden. Zugleich sieht er dann sich zu einem Alter empor gekommen, wie es sehr wenig Menschen erreichen, und den Tod nicht gewaltthätig, nicht unversehens, mit heftiger Pein, sondern leises Trittes heran nahen, bloß, weil sich die natürliche Feuchtigkeit, wie das Oel auf der Lampe, gemach verzehrt; daher er dann sanft und ohne Schmerz aus diesem hinfälligen Erdenleben in Himmel und Ewigkeit eingeht.

O, welch ein Heil, welch eine Seligkeit ist die Tugend der Mäßigkeit! Alle Menschen sollten nach ihr trachten. — Aber wie heillos und abscheulich ist ein unmäßiges Leben dagegen, wodurch das Geschlecht der Menschen so zerrüttet wird! Nenne ich ein mäßiges, nüchternes Leben, so nenne ich ein Wort voll Schönheit und Reiz. Unmäßigkeit, Schwelgerey, unordentliches Leben, sind Ausdrücke voll Abscheulichkeit. Es ist zwischen diesen und jenen Wörtern ein Unterschied, wie zwischen den Wörtern, **Satan** und **Engel.**

§. 20.

Ich habe bis jetzt angegeben, was für Ursachen mich bewogen hatten, der Unmäßigkeit abzusagen, und der Mäßigkeit mich zu erge-

ben, — welch ein Maaß ich hierin festgesetzt habe, welche einen vielfältigen Nutzen ich daraus erhielt, der ihren Anhängern gewiß ist.

Aber es haben Einige, die Sklaven ihrer Sinne sind, und den Rath der Vernunft verachten, hiebey eingewendet: man habe keinen Grund, sich ein langes Leben zu wünschen, indem es nach dem fünf und sechzigsten Jahre eher ein langsamer Tod, als ein freudiges Leben, zu nennen sey, und nach dem siebzigsten Jahre nichts, als Schwäche, Verdruß und Elend. — Daß jedoch diese Leute gewaltig irren, kann ich mit meiner eigenen Erfahrung bestärken, wenn ich die Vergnügungen und Freuden, die mir mein Alter von drey und achtzig Jahren noch verstattet, so, daß man mich überall glückselig preiset, hererzählen werde.

Ich lebe immer gesund, und bin so flink, daß ich mich mit Leichtigkeit von gerader Erde auf ein Pferd schwingen, und hohe Treppen, hohe Hügel, zu Fuße ersteigen kann. Ich bin ferner immer aufgeräumt, fröhlich und vergnügt. Allen Herzensbekümmernissen, allen sorglichen Grillen habe ich rein entsagt; statt deren erfüllt eine freudige Ruhe mein Herz. Ich lebe nicht mit Verdruß, sondern sehe auf das Ende meines Lebens mit Heiterkeit hin. — Oft habe ich Gelegenheit, mich mit vortrefflichen Menschen zu besprechen, die an Geist und Kenntnissen, an guten Sitten und Tugenden keinem weichen. Fehlen mir solche Men-

schen, so suche ich durch Lesung guter Schriften meine Kenntnisse zu erweitern, die aber alle dahin zwecken, mich meinen Mitmenschen, so viel meine Kräfte gestatten, nützlich und hülfreich zu machen. Dieß alles verrichte ich ganz nach meiner Bequemlichkeit, bey gelegener Zeit, in meinem eigenen Hause, daß nicht nur in der besten Gegend dieser gelehrten Stadt Padua gelegen ist, sondern auch an sich selbst nur wenigen Gebäuden dieses Jahrhunderts, an Schönheit und Bequemlichkeit, etwas nachstehen wird, da ich es nach den Regeln sowohl der Baukunst als der Gesundheit habe einrichten lassen, so daß es weder der Hitze noch der Kälte zu sehr ausgesetzt ist. — Ich besitze daneben verschiedene Gärten, von lebendigen Bächen an den Seiten bewässert, wo man manches Vergnügen haben kann. Jährlich einige Monathe hindurch ergötze ich mich auf einem Hügel des Euganischen Gebirges, wo ich Brunnen, Gärten und eine bequeme Wohnung angelegt habe. Ich besitze auch in der Ebene ein Landgut, welches besonders darum sehr reizend ist, weil viele Wege mitten in demselben auf einem großen Platze zusammenstoßen. In der Mitte dieses Ortes habe ich eine hübsche Kirche, dem Orte gemäß, erbauen lassen. Durch diesen weitläuftigen Platz fließt der Fluß Brento, an dessen beyde Ufer große Felder in herrlicher Fruchtbarkeit gränzen, von vielen kleinen Wohnungen ausgeschmückt. Einst war dieß ein morasti-

ger ungesunder Ort, allenfalls ein Aufenthalt für das Vieh, aber nicht für Menschen; aber ich ließ das Wasser ableiten, den Boden trocknen, und die Luft dadurch reinigen: so daß sich nun verschiedene Menschen dahin eingefunden haben, um sich, mit gutem Erfolge, anzubauen. Auf diese Weise ist der Ort in denjenigen Stand gesetzt, worin man ihn jetzt erblickt, und ist noch immer mit Ansiedlern bereichert; so, daß ich mit Recht sagen kann: ich habe der Gottheit Tempel und Altar gebauet, und Seelen herzugerufen, sie anzubeten und zu ehren! — und höchlich entzückt mich das, so oft ich dessen gedenke. — Ich bereise auch alle Jahre die benachbarten Städte, theils meine Freunde zu besuchen, theils auch, um mich mit den besten Meistern in der Baukunst, in der Mahlerey, Bildhauerkunst, Musik, und dem Feldbau, deren es jetzt so viel gibt, zu unterreden. Ich betrachte ihre Arbeiten, vergleiche sie mit den Werken der Alten, und lerne daraus immer etwas Nützliches und Angenehmes. Ich besehe die merkwürdigsten Gebäude, Palläste, Gärten und Alterthümer, die öffentlichen Oerter, die Kirchen und die Festungswerke, ich versäume nichts, was mir lehrreich seyn, oder Vergnügen verschaffen kann. Nicht weniger habe ich meine Freude auf der Reise, hin und her, an der Schönheit und Lage der Oerter, wovon einige in der Ebene, andere auf Anhöhen, oder an der

Seite eines Flusses oder See's liegen, oder von Gärten umgeben, mit Bildsäulen und andern dergleichen Kunstwerken verherrlicht sind. — Dieses sinnliche Vergnügen wird bey mir noch im mindesten nicht geschwächt; denn alle meine Sinne haben noch ihre volle Kraft. Besonders werde ich das gewahr an dem Sinne des Geschmacks, indem ich jetzt überhaupt eine schlechte Speise mit größerer Begierde genieße, als ehemahls alle Leckereyen, da ich meiner Sinnlichkeit und Unmäßigkeit fröhnte. Ich empfinde jetzt nichts Unangenehmes, wenn ich die Betten verändern muß; überall, wo ich bin, finde ich Ruhe und Schlaf, und niemahls habe ich einen bösen Traum.

Besonders aber wird mein Vergnügen und meine Glückseligkeit dadurch befördert, daß ich wahrnehme, wie meine Bemühungen für das öffentliche Wohl einen so guten Erfolg gehabt haben, und so manches Stück unbebauetes Land nach meinem Vorschlage und Rath in den blühendesten Zustand gebracht ist. Ich war einer von den, die die Hauptaufsicht auf jenes Unternehmen hatten, *) ich verweilte zwey ganze Monathe auf diesen bruchichten Gegenden, und habe dennoch nie einigen Nachtheil davon

*) Cornaro war damahls wahrscheinlich, ob er gleich in Padua lebte, ein Liebling und Augenmerk des Senats zu Venedig, obgleich es scheint, daß diese Länderereyen, von denen er redet, sein Eingenthum gewesen sind.

empfunden. So groß ist die Kraft und Wirkung der Mäßigkeit, die mich immer und überall behütet hat. — Wir haben noch ferner die Hoffnung, ein anderes sehr wichtiges Unternehmen gelingen zu sehen, nämlich, unsern Arm des Meeres, diese große und bewundernswürdige Schutzwehr unsers theuren Vaterlandes, zu gewinnen. Der Vorschlag, ohne mich zu rühmen, rührt von mir her, und ich habe ihn öfters sowohl mündlich als schriftlich der Republik vorgelegt.

Dieß sind die Freuden, dieß ist der Trost in meinem hohen Alter. Gewiß, ein solches Alter verdient den Vorzug vor der Jugendzeit, und vor dem Alter eines jeden andern Menschen, weil es, durch die Gnade Gottes und die Kraft der Mäßigkeit frey ist von allen stürmischen Leidenschaften, und körperlichen Leiden, und weil es also wenig oder nichts von dem Lästigen hat, worüber so unzählig viele Jünglinge und schwache Greise so jämmerlich zu klagen haben.

Es läßt sich mein Leibes- und Seelenzustand auch daraus beurtheilen, daß ich in diesem meinen drey und achtzigsten Lebensjahre ein Lustspiel geschrieben habe, voll Scherz und heiterer, nicht unsittlicher Laune. Solche Dichtungen pflegen sonst der Jugend eigen zu seyn, weil sie mit der Heiterkeit derselben mehr zusammen stimmen, dahingegen das Trauerspiel sich mehr für das hohe Alter schickt, da die-

sem ernsthaftes Wesen eigen, und Erzählung trauriger Begebenheiten angenehm ist. — Wenn man daher einen gewissen griechischen Dichter erhebt, weil er in seinem drey und siebzigsten Jahr ein Trauerspiel geschrieben, und man hieraus auf seinen gesunden Verstand und lebhaften Witz geschlossen hat; warum sollte man ein solches Urtheil nicht von mir fällen, da ich, zehn Jahr älter, als er, ein Lustspiel herausgab?

Damit aber die Freude meines Alters ganz vollständig sey, so sehe ich mich in der Reihe meiner Nachkommen gewissermaßen immer fortleben. Ich treffe zu Hause eilf Kindeskinder von Einem Stamme, die alle frisch und gesund, und, so viel man sieht, zu Wissenschaften und guten Sitten geneigt sind. Ich erfreue mich an ihrem Gesange und ihrer bescheidenen Aufführung, und da ich jetzt eine so helle Stimme habe, wie nie zuvor, so pflege ich oft selbst mit zu singen.

§. 21.

Alles, was ich jetzt erzählt habe, gibt einen Beweis, daß bey so hohem Alter mein Leben keineswegs todtenhaft, traurig und voll Unmuth, sondern noch immer munter, fröhlich und vergnüglich sey. Hätte ich darin zu wählen, so würde ich mein Alter und jetziges körperliches Befinden nicht mit einer, von Lüsten und Begierden geläuteten, Jugend vertauschen, und

wäre sie auch von noch so gutem Temperamente, von noch so dauerhafter Natur; denn täglich ist sie tausend kränklichen, ja tödtlichen Zufällen ausgesetzt, wie die tägliche Erfahrung lehrt, und wie ich in meiner eigenen Jugend an mir selbst gesehen habe. Ich weiß, wie unbedachtsam und muthig das Jugendalter ist, wie man sich überall und bey jeder Gelegenheit, vermöge starker Einbildung, brüstet, indem theils Erfahrung mangelt, theils, weil man glaubt, daß, um gesund zu seyn, bloße Stärke hinreiche. Es sind daher solche junge Leute mehrentheils tollkühn in Gefährlichkeiten, und wenden ihre Vernunft, die von Lüsten und Begierden unterjocht ist, nicht an. Sie sind wahnsinnig, und bemerken nicht, daß sie auf die Art ein Raub mancher Krankheiten und oft eines frühen Todes werden, da doch ersteres Uebel so schmerzhaft, und das andere fast entsetzlich ist. Denn schrecklich erscheint den Lüsteсlaven der Tod, entsetzlich ist es jungen Leuten, vor der Zeit aufhören zu leben. Aber wie kann das Bild des Todes denen anders, als entsetzlich seyn, die in ihrem Leben, — wie denn das Leben solcher Leute mehrentheils ist, — nichts, als eine unzählbare Summe von Sünden erblicken, und der Rache der göttlichen Gerechtigkeit, die in der Zukunft ihrer wartet, entgegen sehen?

Ich hingegen bin frey von diesen beyden Uebeln. Mich quält keine Furcht vor Krank-

heit, weil ich überzeugt bin, daß die Ursachen der Krankheiten durch ein nüchternes mäßiges Leben, als das beste Vorbauungsmittel, weggeräumt werden. Ich empfinde, zweytens, keine Angst, kein furchtsames Grausen vor dem Tode selbst, weil ich durch die Gewohnheit so vieler Jahre, vernünftig zu denken, gelernt habe. Ich halte es daher für eine große Thorheit, dasjenige zu fürchten, dem man nicht entrinnen kann; vielmehr hoffe ich dagegen, bey meinem künftigen Lebenswechsel, durch die Gnade Jesu Christi, großen Trost zu erhalten. Ferner ist mein Lebensende mir noch nicht gesetzt; denn ich weiß, — wenn ich ohngefähre Zufälle ausnehme, — daß ich nicht anders sterben werde, als bis sich meine Natur selbst dahin gibt, weil ich durch meine Lebensordnung dem Tode jeden andern Zugang zu mir versperrt habe. Dieß aber ist gewiß die glückseligste und wünschenswürdigste Todesart, wo sich die Natur gleichsam selbst auflöset und zu leben müde ist. Denn, so wie sie die Bande unsers Lebens knüpft, auf eben die Art löset sie sie wieder auf, nämlich, langsam, sanft und leicht. Ein solcher Tod kommt nur nach langem Alter, und nach großer Schwäche der Lebenskraft; denn nur nach und nach, nur durch lange Zeit, wird der Mensch in einen solchen Zustand gesetzt, wo er nicht mehr gehen, nicht sehen, nicht hören, nicht stehen, und nur mit Mühe seinen Verstand gebrauchen kann. Von

solchen Beschwerden bin ich augenscheinlich, durch Gottes Gnade, noch weit entfernt, und ich glaube, daß meine Seele, — die sich mit meinem Körper noch im besten Vernehmen befindet, und sowohl die Säfte des Leibes, als die Kräfte der Vernunft und der Sinne, in Thätigkeit erhält, — ihrer Wohnung so bald noch nicht, sondern erst nach vielen Jahren, entsagen werde. Ich glaube daher, einen sichern Schluß machen zu dürfen, da ich noch viele Jahre hindurch gesund leben, und die Reize dieser Welt genießen werde. Meine Hoffnung verheißt mir auch die Fortdauer dieses Lebens, durch Gottes Gnade, in jener zukünftigen Welt. — Alles dieß bewirkt ein tugendhaftes, reines mäßiges Leben, dem ich mich ganz geweihet habe, und dadurch ein Freund der Vernunft und Feind der Sinnlichkeit und der Leidenschaften geworden bin. Dieses Glück kann jeder gar leicht erhalten, wenn er so lebt, wie ein vernünftiger Mensch leben soll.

§. 22.

Da die Mäßigkeit so beseligend, da ihr Name so schön, ihr Besitz so leicht, da sie die gewisse Quelle der Gesundheit ist, so bleibt mir nichts übrig, als diejenigen, die verständig seyn wollen, noch herzlich zu ermahnen, und zu bitten, diesem Schatze des Lebens mit Eifer nachzutrachten und ihn wohl zu bewahren. Da er alle andere Schätze der Welt übertrifft, —

denn ein langes und gesundes Leben hängt davon ab, — so ist er wohl werth, von allen Menschen geehrt, gesucht und besessen zu werden.

Die Mäßigkeit ist, vor allen Gütern der Erde, ein schätzbares heiliges Kleinod. Sie ist der Gottheit angenehm, eine Gesellin der Natur, eine Schwester der Tugend, eine Freundin des Lebens. Sie ist mit Bescheidenheit, mit Schönheit, mit Adel geschmückt, mit Wenigem hat sie vergnügtes Leben in jeder verschiedenen Lage. Aus der Mäßigkeit treiben, wie aus einer Wurzel, verschiedene Zweige, — Leben, Gesundheit, Heiterkeit, Fleiß und Ehre, — die alle bey gutgearteten Menschen anzutreffen sind. Göttliche und menschliche Gesetze sind ihr hold. Wie die Sonne den Nebel, verscheucht sie alle Laster, die doch mehrentheils Uebermaaß, in Schwelgerey und Prassen bestehen. Sie verhindert die Folgen dieser Laster, alle überflüssigen Feuchtigkeiten, ihre übele Beschaffenheit und schädlichen Einflüsse, Fieber, Schmerz, Traurigkeit und Todesgefahr. Edele Seelen werden von ihren Reizen hingerissen, ein frohes und langes Leben zu leben, da sie die Versicherung dessen immer bey sich führt. Ihre Einfalt reitzet Alle, und macht den Sieg so leicht. Die Mäßigkeit gibt ferner die Zusage, nicht bloß des Reichen Leben, sondern auch das des Armen zu behüten, nicht bloß das Leben

des Mannes, sondern auch des Weibes, das Leben eines Greises sowohl, als das Leben des Jünglings zu schützen. Sie macht den Reichen zurückhaltend, den Armen sparsam, den Mann voll Adel, und schamhaft das Weib; den Greis lehrt sie, wie er dem Tode ausweiche, und dem Jünglinge gibt sie feste Hoffnung auf sein Leben. Die Mäßigkeit verklärt die Sinne, und macht den Körper geschicklich, so daß der Verstand lebhaft, das Herz heiter, das Gedächtniß stark, jede Bewegung leicht ist, und Alles wohl von statten geht. Die Seele, von irdischer Bürde gedrückt, erlangt dadurch den größten Theil ihrer eigentlichen Freyheit. Das Blut wird belebt, und in seinem Kreislaufe nicht gestört. Das Feuer der Natur wird weder übertrieben, noch gedämpft, und überhaupt wird die süße Uebereinstimmung der Leibes- und Seelenkräfte in der schönsten Ordnung erhalten.

O, sollte Mäßigkeit nicht etwas Heiliges und Reines seyn? sie, die so einzig die Natur unterstützt, und das Leben des Menschen bewahrt? Sollte sie nicht die wahre Arzenei, sowohl des Leibes als der Seele seyn? Wäre es nicht Pflicht der Menschen, sie zu erheben, wie sie es verdient, und sie mit Eifer und ohne Zaudern zu ergreifen, da sie die Mittel zur Hand giebt, das höchste Gut auf Erden, Leben und Gesundheit zu erhalten?

Noch vieles könnte ich zum Lobe der Mäßigkeit sagen; aber es ist nicht nöthig, daß ich ihr Lobredner bin. Ich endige diesen Aufsatz, damit ich auch hierin Maaß halte, und verspare das Uebrige auf eine andere Gelegenheit.

Zweyte Abhandlung,

über

Verbesserung ungesunder Anlage.

Da verschiedene Personen, deren schwächliche Leibesbeschaffenheit große Behutsamkeit nöthig macht, sich durch meinen Aufsatz, von nüchternem und mäßigen Leben, sehr wohl befunden, und des Nutzens wegen, den sie aus meinem Rathe und meiner Anweisung gezogen, mir ihren Dank zu erkennen gegeben haben; so bin ich dadurch aufgemuntert, abermals die Feder zu ergreifen, um diejenigen, die bei ihrem schwelgerischen und wüsten Leben noch keine Beschwerden leiden, zu überzeugen, daß sie sich gewaltig irren, wenn sie auf ihre starke Leibesbeschaffenheit trotzen.

Mag es doch mit einer solchen Natur so gut beschaffen seyn, wie es immer kann, so wird sie doch nicht länger, als bis zu einer gewissen Zahl von Jahren, ausdauern können. Kaum erreichen solche Leute das sechzigste Jahr, daß sie nicht dann bald genug von diesen Uebeln sollten angefallen werden. Einige haben die Gicht, bekom=

men die Wassersucht, oder mancherlei Flüsse. Andere sind der Colik, den Steinschmerzen, oder der goldenen Ader, unterworfen, und kurz; ein mannichfaches Heer von Krankheiten stürmt denn auf ihr Leben ein, welches nicht erfolgt wäre, wenn sie in ihrer Jugend vorsichtig und mäßig gelebt hätten. Sterben ja einige in ihrem achtzigsten Jahre, so haben sie lauter Gebrechen, und hätten doch wohl das hundertste Jahr erreichen können, wenn sie auf dem Wege gewandelt wären, den die Natur allen Menschen anweiset.

Ich bin sehr gallenreich gebohren, und also sehr zum Zorne geneigt. Ehemals wurde ich durch die kleinste Veranlassung in Hitze gesetzt; ich war gegen Jedermann übellaunig, und zeigte einen gewissen Eigenwillen, und eine Widersacherey, daß auch viele rechtschaffene Leute deßhalb meinen Umgang flohen. Ich wurde aber gewahr, welchen Schaden ich mir selbst anthat, und lernte einsehen, daß der Zorn zu den eigentlichen und unsinnigsten Thorheiten gehöre, daß er unsern Verstand verwirre, so daß wir uns selbst vergessen, — und zwischen einem zornigen Menschen und einem wahnsinnigen Narren sey der einzige Unterschied, daß der letzte seinen Verstand ganz und gar verlohren habe, der erste ihn aber nur auf einige Zeit verliehre. — Mäßiges Leben hat mich von dieser Thorheit frei gemacht, und ich bin durch dessen Hülfe so gelassen und sanft geworden, ich habe diese Neigung so sehr überwältiget, daß man es nicht bemerken wird, ob sie mir angebohren sey.

Auf diese Weise kann man durch Vernunft und ordentliches Leben eine übele Leibesbeschaffenheit verbessern, und, ob sie auch schwach wäre, dennoch lange und sehr gesund leben. Ich würde nicht über vierzig Jahr gekommen seyn, wenn ich meinen Neigungen immer gefolgt wäre, — und nun bin ich auf sechs und achtzig! — Hätten die langwierigen und gefährlichen Krankheiten nicht so sehr viel von der Kraft meines Lebens geraubt, deren Verlust unersetzlich ist, so würde ich gewiß ein volles Jahrhundert überleben. Da ich aber dieß mir nicht verspreche, und nicht hoffe, so glaube ich doch, es sey schon etwas Großes, daß ich sechs und vierzig Jahr länger gelebt habe, als ich damals hoffen konnte, und daß bei meinem hohen Alter meine Leibesbeschaffenheit noch so vollkommen ist, indem nicht nur meine Zähne, meine Stimme, mein Gedächtniß und Gemüth so beschaffen sind, wie in der besten Zeit meiner Jugend, sondern auch mein Verstand nichts von seiner Stärke und Schärfe verlohren hat.

Ich bin überzeugt, daß dieß eine Folge sey von der Verminderung meiner Nahrungsmittel. Diese Verminderung hat zugenommen, wie meine Jahre zunahmen. — Wir sollten wohl aus einer uns bekannten Erfahrung, daß nämlich Kinder weit mehr Nahrung bedürfen, und öfter über Hunger klagen, als Erwachsene, — erkennen lernen, daß man im hohen Alter weniger Nahrung bedürfe, als im Anfange des Lebens. Ein abgelebter Mensch kann nicht viel essen, weil

er nicht viel verdauet. Eine Wenigkeit kann ihm genug seyn, Ein Eydotter kann ihn sättigen. — Eben so werde ich verfahren, wenn ich noch älter werde, weil ich die Hoffnung habe, daß ich auf diese Art nicht gewaltsam, und nicht mit Pein aus der Welt gehen werde; auch zweifelte ich nicht, daß Alle, die mir hierin folgen, ihren Geist eben so sanft aufgeben werden, weil wir Alle von Einer Art, von Einem Stoffe sind.

Da nun für den Menschen auf dieser Erde kein größeres Heil ist, als ein langes Leben; so ist es auch seine Pflicht, seine Gesundheit, so viel, als möglich ist, zu bewahren; und dieß kann sonst auf keine Weise, als durch Mäßigkeit, geschehen. Ich gebe zwar zu, daß es Menschen giebt, die, ob sie gleich viel essen und trinken, dennoch ihr Leben auf hundert Jahr bringen, und ihr Beispiel verursacht, daß auch andere, indem sie in keinem Dinge mäßig sind, sich schmeicheln, es eben dahin zu bringen. Aber zweyerley entdeckt, wie irrig dieß sey. Einmal findet man unter Tausenden kaum Einen, dessen Kräfte so dauerhaft wären; zweitens sind mehrentheils Krankheiten das Ende des Lebens solcher Menschen, die in ihrem Tode noch viel leiden müssen, was denen, die meinem Beyspiele folgen, nicht widerfahren wird. — In der Meinung, daß es zu spät sey, ein ordentliches und mäßiges Leben zu führen, fürchtet man sogar, das funfzigste Jahr nicht zu erreichen. Ein solches Leben aber ist nie unmöglich,

(oder zu spät), denn ich lebe ja so, viele andere lebten so, und viele leben noch so. Ohne es zu wissen, wird man sein eigener Mörder, weil man nicht glauben mag, daß ein verständiger Mensch, trotz den verführerischen Lockungen der Wollust, es nie für zu schwer und lästig halten könne, das zu thun, was die Vernunft gebietet.

Die Vernunft, wenn man sie nur hören will, wird uns sagen, daß eine ordentliche Lebensweise zu einem langen Leben unentbehrlich sey, und daß man bey dieser Lebensweise auf zweierley, in Absicht der Speisen, zu sehen habe, nämlich auf ihre Beschaffenheit, und auf ihre Menge. In Rücksicht der Beschaffenheit, ist alles das zu vermeiden, was der Magen überhaupt nicht vertragen kann; in Rücksicht der Menge, muß Maaß und Genuß so beschaffen seyn, wie es der Magen ohne Beschwerde verdauen kann. Unsere eigene Erfahrung muß uns hierüber Vorschrift geben, wenn wir in unser vierzigstes, funfzigstes, oder weiter ins sechzigste Jahr gekommen sind. Diejenigen, die auf die Art das, was sie für nützlich und heilsam erkennen, auch erfüllen, und ein nüchternes mäßiges Leben führen, die erhalten ihre Säfte in gehörigem Maaße, und verhüten die Gelegenheit, daß diese schlecht werden können, wenn sie selbst auch Hitze und Frost ausstehen, sich ermüden und wachen müssen; es sey denn, daß sie auch hierin das Maaß überschritten. — Bey so bewandten Sachen, ist da ein mäßiges Leben

nicht unsere Pflicht? und kann man dadurch nun nicht auch sich von der Furcht befreyen, daß man von der mindesten übeln Beschaffenheit der Luft, von der kleinsten Ermüdung, niedergeworfen werden müsse, — als ob diese uns krank machten, wenn gleich in uns selbst kein Zunder dazu vorhanden wäre?

Zwar ist es wahr, daß auch die mäßigsten Menschen zuweilen Schaden leiden, wenn sie etwa dahin gebracht werden, von ihrer Lebensordnung zu weichen; aber sie haben das zum Vortheil, und können gewiß seyn, daß ihr Uebel nicht über zwey oder drey Tage anhält, und daß es kaum möglich ist, (unter diesen Umständen) von einem Fieber befallen zu werden. Die Mattigkeit und Erschöpfung der Kräfte können durch Ruhe und taugliche Nahrung sehr bald wieder gehoben werden. Die Krankheiten, die durch Ausschweifungen in der Lebensart entstehen, haben ihre Quellen im Innern, und können viel Schaden stiften; diejenigen aber, die eine andere Ursache haben, oder die uns von außen zustoßen, können keinen großen Aufruhr in uns erregen.

Es giebt auch wohl einige Schlemmer, die sich unterstehen zu behaupten: daß Alles, was sie genießen, ihnen so wenig nachtheilig sey, daß sie sogar auch nicht einmal durch irgend eine Beschwerde die Stelle des Magens anzugeben wüßten. Aber ich muß ihnen frey erwiedern: daß sie die Wahrheit nicht sagen, und daß ihre Be-

hauptung unserer Natur nicht gemäß sey. Unmöglich kann irgend ein Wesen so vollkommen seyn, um Hitze oder Frost, Trockenheit oder Feuchtheit ungerührt zu vertragen. Die Speisen, die wir genießen, und die sich durch ihre oft so verschiedenen Eigenschaften auszeichnen, können einem unmöglichen alle wohl bekommen. — Diese Leute können nicht leugnen, daß sie zuweilen kränklich sind, und wenn sie gleich noch keinen ganz verdorbenen Magen haben, so quälen sie doch Kopfschmerzen, ängstliche Träume, Fieber, und dergleichen mehr, von denen sie durch eine gute Lebensordnung und durch Arzneymittel, die den bösen Ueberfluß ausleeren, wieder hergestellt werden; woraus erhellet, daß diese ihre Krankheiten von übermäßiger oder der Natur nicht gemäßer Nahrung entstehen.

Die mehrsten alten Leute suchen sich damit zu beschönigen, wenn sie sagen: sie müßten viel und oft essen, damit ihr natürliches Feuer, das mit den Jahren abnimmt, unterhalten werde. Um die Eßlust zu erregen, sagen sie, müßten sie Leckereyen, gewürzte Dinge, und alles, wonach sie gelüstet, genießen, weil sie sonst, wenn sie diese ihre Begierden nicht befriedigten, bald sterben würden. — Ich antwortete ihnen nochmals: die Natur hat es bey alten Menschen also eingerichtet: daß sie bey weniger Speise leben können, indem ihr Magen nicht im Stande ist, eine beträchtliche Menge zu verdauen. Sie haben nicht nöthig, zu befürchten, daß sie durch

weniges Essen sterben werden, weil sie doch, wenn sie von einer Krankheit ergriffen werden, ihre Zuflucht zu einer strengen Lebensart nehmen müssen, die ihnen auch die Aerzte vor allem Andern empfehlen. Ferner hat dieses Mittel (die Mäßigkeit) selbst die Kraft, uns den Händen des Todes zu entreißen, und man thut gewiß Unrecht, wenn man glaubt, daß man nicht lange, ohne krank zu werden, leben könne, wenn man sich gewöhnt, nur so viel zu essen, daß man in kranken Tagen wohl nöthig hat.

Andere wollen freylich lieber jährlich zwey oder dreymal an ihrer Gicht, ihrem Podagra, Hüftweh, und an andern, solchen Menschen gewöhnlichen, Uebeln leiden, als die anhaltende Qual haben, ihre Lüste und Begierden zu bändigen, weil sie die Hoffnung haben, daß eine knappe Lebensart dann noch in ihren Krankheiten gewisse Hülfe leisten werde. Aber möchten sie doch von mir es lernen, daß, in eben dem Verhältnisse, worin das Alter zunimmt, auch die Lebenskraft abnimmt, und daß die strenge Lebensordnung, wenn man sie, als das wahre Mittel, Krankheiten zu verhüten, verachtet, und sie bloß als Heil- oder Arzneymittel betrachtet, nicht immer dieselbe Kraft haben könne, die gesammelten Unreinigkeiten zu tilgen, und die mannichfaltige Unordnung, die aus dem Uebermaaße der Säfte entstanden ist, wieder ins gehörige Geleis zu bringen. Sie laufen Gefahr, von ihrer

den genossen haben, verdauen zu lassen. Sie essen daher in der einen Mahlzeit so viel, daß ihr Magen von der genommenen Speise überwältiget, die überflüssige Nahrung in böse Säfte verkehrt wird, und Krankheit und endlich der Tod erfolgt. Nie habe ich Jemand, der so handelte, lange leben gesehen. Zuverlässig würden die Menschen ihr Leben höher bringen, wenn sie das Maaß ihrer gewohnten Nahrungsmittel nach der Zunahme ihres Alters verkleinerten, wenn sie weniger, und lieber öfter essen wollten.

Einige glauben noch, daß die Mäßigkeit uns zwar gesund erhalten, aber keinesweges das Leben selbst verlängern könne. Man hat aber doch in vorigen Zeiten Leute gesehen, die ihr Leben dadurch verlängert hatten. Man sieht auch wohl noch jetzt dergleichen, wie ich denn selbst hier ein Beyspiel seyn kann. Da man aber überhaupt nicht sagen kann, daß Mäßigkeit unser Leben verkürze, — gleich denen Uebeln, die aus Uebermaaß der Säfte entstehen, — so gehört in der That nicht viel Verstand dazu, um einzusehen, daß Gesundseyn weit mehr zu einem langen Leben beytrage, als Krankseyn, und daß also Nüchternheit und Mäßigkeit die Dauer des Lebens mehr befördere, als Ueberfluß der Nahrung.

Es mögen Wohllüstige sagen, was sie wollen! Die Mäßigkeit ist dem Menschen ein unaussprechliches Heil. Ihr hat er seine Erhaltung

zu danken! Sie verscheucht von seinem Geiste die traurigen Bilder des Todes! Durch ihren Beystand wird er klug, und gewinnt ein Alter, worin ihm Vernunft und Erfahrung die Waffen geben, mit denen er sich von der Obermacht der Leidenschaften und irrigen Neigungen befreyen kann, die sonst Zeitlebens eine schreckliche Herrschaft in seinem Herzen behaupten werden. — O Mäßigkeit, wie heilig bist du, wie gut! wie bin ich Dank dir schuldig, daß ich das Licht noch erblicke, das Licht, das so schön, so reizend, wenn man deinem Gebote nur folgt, und fest darin beharret!

Einst, da ich meiner Sinnlichkeit nichts versagte, hatte ich nie so reine Freuden, wie jetzt. Sie waren so flüchtig, mit so viel Mühe und Verdruß verbunden, daß alle Wollust beynah mehr Unlust wurde. — Ist aber jetzt mein Leben nicht glücklich? ein Leben, das, bey allen den Gütern die es mir altem Manne spendet, auch meinen Magen so vortrefflich im Stande hält, daß ihm ein Stück trocknes Brod angenehmer und wohlthätiger ist, als den Wollüstigen ihre ausgesuchtesten Leckereyen. Das mit einem solchen Leben verknüpfte Wohlgefallen am Brode ist der Vernunft gemäß, und hat guten Grund, weil Brod unter allen Speisen einem hungrigen und eßlustigen Menschen am besten bekommt. Das nüchterne und mäßige Leben ist nie ohne solche Eßlust, so, daß mein Magen, indem ich wenig esse, desto öfter nach diesem Manna verlangt. Ich esse es daher oft mit solcher Wollust, daß ich glauben

Magen zum Kopfe treiben, wodurch mein Gehirn belästiget und zu seinen Verrichtungen unwillig gemacht werden könnte.

Ich will hier meine sämmtlichen Speisen hersetzen. — Ich esse Brod, Suppe, weiche Eyer, Kalbfleisch, junges Ziegenfleisch, Hammelfleisch, Rebhühner, junge Hühner und Tauben; von Meerfischen genieße ich die Goldforelle, und von den Flußfischen, den Hecht. Alle diese Speisen sind alten Leuten zuträglich; und wenn sie verständig sind, so können sie sich recht gut damit behelfen, und brauchen nicht sich nach andern umzusehen.

Ein alter armer Mensch, dem es an Vermögen fehlt, solche Kost sich anzuschaffen, kann seine Nahrung aus Brod, Suppe und Eyern bestehen lassen. Es ist kein Mensch, so arm er auch seyn mag, der sich diese Speise nicht verschaffen könnte; es müßten denn ausgemachte Bettler seyn, die bloß von Almosen leben, von denen aber hier die Rede nicht ist; — **denn die Ursache, daß es Vielen in ihrem Alter so elend ergehet, ist die, daß sie in ihrer Jugend faule Müßiggänger waren.** Diesen ist es besser, daß sie todt sind, als daß sie leben, wo sie nur der übrigen Welt zur Last fallen. — Jedoch auch solche Armen, die nichts anderes für sich schaffen können, als Brod, Suppe und Eyer, müssen dennoch nicht zu viel auf einmal davon genießen, und ihre Mahlzeit in ein solches Maaß einschränken, daß sie nicht eher sterben dürfen, bis sich die

Bande der Natur freywillig lösen. Denn man glaube ja nicht, daß ein gewaltsamer Tod bloß durch Wunden verursacht werde! Fieber und manche andere tödtliche Krankheiten thun eben dasselbe, weil sie von solchen Säften erregt werden, denen, wenn sie der Natur gemäß wären, die Natur sich nicht widersetzen würde.

O, welch ein Unterschied ist zwischen einem mäßigen und unmäßigen Leben! Ausschweifungen und Unmäßigkeit führen das letzte Stündlein schnell herbey; Ordnung und Mäßigkeit entfernen es von uns, und schenken uns eine vollkommene Gesundheit. — Wie manche Freunde und Verwandte sind mir durch ihr Schwelgerleben schon entrissen, die alle noch leben könnten, wenn sie mir geglaubt hätten. Mich hat ein solches Leben nicht niederwerfen können, wie so viele Andere! — Denn, da ich stark genug war, seinen Lockungen zu widerstehen, so lebe ich noch, und habe ein ehrwürdiges hohes Alter erreicht!

Wäre ich diesem häßlichem Quell des Verderbens nicht entronnen, so würde ich jetzt nicht die Freude haben, eilf Kindeskinder, die alle gesittet und schön sind, vor mir zu sehen, noch auch durch die Verbesserung meiner Häuser und Gärten frohen Genuß zu erhalten. Es war Zeit dazu erforderlich, und doch habe ich dieß, und mehr dergleichen, wozu Zeit nöthig ist, ausgehalten und vollendet. — Du aber, grausame Schlemmerey, schneidest deinen Sklaven oft den Lebensfaden ab, ehe sie das, was sie begonnen,

vollenden konnten. Nichts dürfen sie unternehmen, was lange Zeit verlangt; und gelingt es ihnen ja, ihr Unternehmen am Schlusse zu sehen, so wird ihnen doch kein langer Genuß davon zu Theil. — Daß man dich kennen möge, wie und was du bist, so sage ich eben, daß du ein Geist seyst, das den Menschen schrecklich ermordet; und weil ich wünsche, daß alle Menschen dich als ein Ungeheuer verabscheuen möchten, so suche ich es auch dahin zu bringen, daß meine eilf Kindeskinder dir den Krieg ankündigen, meinem Beyspiele folgen, dem Geschlechte der Menschen ein Vorbild seyn, und ihm den bösen Trug deiner Reize und den Vortheil eines mäßigen und ordentlichen Lebens darstellen sollen.

Ich kann nicht begreifen, wie so viele, sonst verständige Menschen, nicht so viel Gewalt über sich haben, ihre unersättliche Eßgier zu bändigen. — Wenn sie ihr funfzigstes oder sechszigstes Jahr erreicht haben, und wenigstens die mancherley Schwächlichkeiten ihres Alters nun empfinden, so können sie sich durch eine gute Lebensordnung davon befreyen; aber unheilbar bleiben diese Zufälle, wenn jene Lebensordnung nicht befolgt wird. — Daß junge Leute wegen ihrer vielen Zerstreuungen sich dazu nicht einlassen, wundert mich freylich nicht so sehr; diese sind noch nicht geschickt genug, den Reizungen der Sinne zu widerstehen. Aber wenn man das funfzigste Jahr erreicht hat, so sollte man billig der Vernunft gemäß leben, die uns, wenn

wir auf sie hören, belehrt, daß Folgsamkeit gegen unmäßige und unordentliche Lüste und Begierden das eigentliche Mittel sey, krank zu werden, und jung die Welt zu verlassen. — Und wenn denn nur die Vergnügen der Zunge lange dauerten! aber kaum sind sie begonnen, so verschwinden sie wieder, und je häufiger der Genuß, desto schwächer ist die Empfindung; die Krankheiten aber, worin wir durch sie gestürzt werden, begleiten uns bis ans Grab. — Kann sich daher ein mäßiger Mensch nicht freuen, wenn er zu Tische sitzt, weil er versichert ist, daß er, wenn er nun aufsteht, von dem Genossenen keinen Nachtheil leiden wird?

Nachfolgendes wollte ich dieser Abhandlung noch beygefügt haben; es ist kurz, und enthält noch einige andere Zeugnisse für diesen Gegenstand. Ich wünsche, daß Viele das Verlangen haben mögen, das Eine und das Andere zu lesen, und aus Beyden Nutzen zu schöpfen.

Dritte Abhandlung.

Ein Brief,

an den Patriarchen zu Aquileja,

Herrn Barbaro.

Ueber die Mittel, ein gesundes und glückseliges Alter zu erlangen.

Wahrlich, man muß gestehen: Des Menschen Geist und Verstand gehört zu dem Größten, was der Schöpfer bildete, ich möchte sagen, sie sind sein eigentliches Meisterstück. Wie herrlich ist es nicht, daß der Mensch mit seinen Freunden, und weit in die Ferne, durch Briefe reden kann! Wie wunderbar ist die Eigenschaft unserer Seele, daß man einer den andern, bloß mit den Augen des Geistes, erblicken kann, so wie ich jetzt Ew. Ehrwürden vor mir sehe! Ich wähle daher jetzt diese Art mit einander zu sprechen, um Ihnen von vielen angenehmen und nützlichen Gegenständen zu erzählen. Ganz neue Dinge sind

es zwar nicht, doch habe ich, in meinem ein und neunzigsten Jahre, noch nicht zu ihnen selbst darüber geredet. Was ich Ihnen vorzustellen habe, ist eine Sache, die einem Wunder ähnlich sieht, nämlich: Daß die Stärke meiner Gesundheit noch in voller Blüthe ist, und daß sie, wenn ich die Summe meines reichlichen Alters bedenke, — sich, anstatt mit den Jahren abzunehmen, noch eher zu vermehren scheint. Alle, die mich kennen, haben sich darüber wundern müssen, und da ich es weiß, woher dieß Glück meines Alters kommt, so kann ich die Ursache auch niemahls verhehlen. Ich bemühe mich auf alle Art, alle Menschen zu überzeugen, daß ein Mann nach dem achtzigsten Jahre noch froh auf Erden leben könne, daß man aber dieses Ziel ohne Enthaltsamkeit und Mäßigkeit nicht erreicht. Diese Tugenden sind der Gottheit angenehm, sie schlagen alle sinnliche Wollust nieder, und begleiten uns als Freundinn des Lebens.

Ich muß Ew. Ehrwürden berichten, daß vor einigen Tagen einige Gelehrte unserer Akademie zu Padua, Aerzte und Philosophen, mich besuchten, um von mir zu erfahren, wie ich mich in meiner Lebensart verhielte, da sie vernommen hatten, daß ich noch so stark, so frisch und munter sey, daß man alle meine äusseren Sinne noch ungeschwächt finde, daß mein Gedächtniß, mein Herz, mein Verstand, meine Stimme, meine Zähne noch eben so vollkommen und stark wären, als in meiner Jugend, — daß ich sieben bis acht

Stunden des Tages schreibe, und die übrige Zeit spazieren gehe, oder solche Ergötzungen anstelle, wie sie sich mit der Würde eines ehrbaren Mannes vertragen, — ja, daß ich auch bey einer Musik meine Stimme hören lassen könne. — O, wie würden Sie, mein Herr, diese Stimme bewundern, die, wie Davids Stimme zur Harfe, die Wunder der Gottheit erhebt! wie würde der schöne Wohlklang, der mir tief aus der Brust enttönt, Ihre Sinne erschüttern! —

Jene Herren wunderten sich besonders darüber, daß ich mit so leichter Mühe von Gegenständen schreiben könne, die tiefes Nachdenken erfordern, — welches mich aber gar nicht entkräftet, sondern vielmehr ergötzt. — Doch glauben Sie, mein Herr, indem ich jetzt die Ehre habe, an Sie zu schreiben, so ist mir dieß ein größeres Vergnügen, als wenn ich mich mit Studiren beschäftigte.

Jene Gelehrten äußerten, daß man mich nicht als einen betagten Mann betrachten könne, weil alle meine Beschäfftigungen den Beschäftigungen junger Menschen, und keinesweges dem mühsamen Benehmen alter Leute gleichen, da diese nach ihrem funfzigsten Jahre nicht viel vollenden, sondern immer siech und krank, folglich schwach und kraftlos, ja, unter wahrer Last lebten. Fände man ja einige, deren Schwachheit noch nicht sehr groß sey, so bemerke man doch, daß ihren Sinnen die Kraft gebreche, daß Gesicht und Gehör ihnen vergehe, Füße und Hände

ihnen zittern, daß sie nicht gut mehr wandern, noch sonst etwas beginnen können. — Duldeten einige auch nicht so viel Beschwerden, so sey doch ihr Gedächtniß schwach, ihr Verstand träge, und ihr Herz ohnmächtig; kurz, sie hätten einen so vollen Lebensgenuß nicht, wie ich.

Am mehresten aber wunderten sie sich über eine Sache, die in der That auch wunderbar ist, nämlich: — daß ich, Jahr für Jahr, die ganzen Monate Julius und August hindurch, aus einem unüberwindlichen Widerwillen, keinen Wein trinken kann, er sey, wie er wolle. Der Wein ist mir um diese Zeit so zuwider, daß ich sterben würde, wenn ich ihn mit Gewalt trinken müßte, weil weder mein Magen noch mein Gaumen ihn dann vertragen kann, und man sollte glauben, ich würde, — da Wein die Milch der Alten ist, – mein Leben, wegen Entbehrung dieser Hülfe, nicht weit mehr bringen. Da nun um diese Zeit mein Magen dieses Stärkungsmittel entbehrt, das ihm doch eigentlich zur Erhaltung seiner Wärme dient, — so kann ich nur sehr wenig essen, und bekomme daher um die Mitte des Augustmonats eine solche Schwachheit und Entkräftung, die auch die besten Fleischbrühen und Stärkungsmittel nicht heben können. Diese Entkräftung aber hat auch nicht den mindesten Schmerz oder sonst ein Uebel bey sich. — Unsere Gelehrten meynten aber, daß, — wenn der neue Wein, der zu Anfange des Septembers

meine Gesundheit sogleich wieder erneuerte, zu der Zeit noch nicht vorhanden wäre, — ich unmöglich länger leben könnte. Sie erstaunten eben so sehr, da ich ihnen sagte, daß der neue Wein mir in drey bis vier Tagen alle Kräfte wieder gäbe, die ich bey dem Genusse des alten Weines verlohren hätte; wie sie denn vor einigen Tagen Augenzeugen abgaben, indem sie mich in diesem zweifachen, so sehr unterschiedenen Zustande antrafen, welches sie sonst wohl schwerlich geglaubt haben würden. Einige Aerzte sagten mir schon vor zehn Jahren, daß ich bey diesem Weinekel unmöglich noch zwey oder drey Jahre leben könnte; dennoch aber habe ich selbst in diesem Jahre nicht so viel Entkräftung gehabt und bin noch schneller zu meinem vorigen Wohlseyn gelangt.

Diese Art Wunder, nebst so manchen Gnaden und Wohlthaten, die Gott mir verliehen hat, bewogen diese Gelehrten zu der Aeußerung: daß schon bey meiner Geburt ein besonderer Segen der Natur oder des Himmels über mich gekommen seyn müsse. — Sie suchten mit vieler Beredtheit und Gelehrsamkeit diese ihre Meinung zu bestärken; — und man muß gestehen, wie Ew. Ehrwürden mir leicht beystimmen werden, daß Beredtsamkeit sehr viel über den Verstand des Menschen vermöge, indem er sich oft überreden läßt, das Daseyn dieses oder jenes Dinges zu glauben, das nicht da ist, und oft das Nichtseyn anzunehmen, wo

doch wirklich etwas ist. — Ich hörte dem gelehrten Vortrage dieser Männer mit Vergnügen zu; besonders ergötzte mich der Gedanke: daß Jahre und Erfahrung einen Menschen weit gelehrter machen, als alle Schulen und Lehrer. Dieß sind die zwey sichersten Wege, auf denen man zu Kenntnissen gelangen kann, und dadurch war ich auch im Stande, den Irrthum dieser Herren deutlich einzusehen.

Um ihnen also das eigentliche Wahre zu zeigen, bewies ich ihnen, daß die Gründe ihrer Behauptungen irrig wären, und daß die an mir wahrgenommenen Eigenschaften nicht einer ausschließlichen Gunst des Himmels zuzuschreiben wären, sondern einer allgemeinen, auf alle Menschen verbreiteten Gunst, an der auch Jedermann Theil haben könne. Ich wäre nur ein Mensch wie andere sterbliche Menschen; wir Alle hätten, als Erfordernisse unsers Wesens, Urtheilskraft, Verstand und Vernunft, und einerley Hauptkräfte des Geistes empfangen: es sey der Wille des Schöpfers, daß wir diese Vorzüge haben sollten vor den übrigen Thieren, die nur den Gebrauch der Sinne mit uns gemein haben. — Gott habe uns, sagte ich weiter, Vernunft und Beurtheilungskraft gegeben, unser Leben dadurch zu beschützen, und dieser Vorzug rühre lediglich von Gott, und nicht von einer Naturkraft oder vom Einflusse der Gestirne her. Der Mensch in seiner Jugend sey mehr sinnlich, als vernünftig, und lebe daher

nach seinen Lüsten und Vergnügungen; wenn er aber im vierzigsten oder funfzigsten Jahre sey, so müsse er einsehen, daß er schon die Hälfte seines Lebens erreicht habe, und dieß besonders durch eine gute Leibesbeschaffenheit, die ihm so weit bringen konnte; nun aber sey der Weg des Lebens verändert, er gehe nun abwärts zum Tode, der die Beschwerden des Alters zu seinen Vorboten bestimmt. Ein solches verhalte sich gegen die Jugend, wie spärliches Leben zu dem schwelgerischen, und es sey daher nöthig, weil man nicht jung mehr ist, seine Lebensweise zu ändern, besonders in Absicht der Eigenschaften und der Menge der Speisen, wodurch unsere Gesundheit und ein langes Leben eigentlich befördert wird. Habe man denn in der ersten Hälfte des Lebens bloß thierisch gelebt, so sey es desto nöthiger, in der andern Hälfte vernünftig und ordentlich zu leben; denn Ordnung sey zur Erhaltung aller Dinge unentbehrlich, besonders bey dem Menschenleben, wie dieß aus den Beschwerden, die von zügelloser Lebensart entstehen, und aus dem Wohlseyn derer, die mäßig und ordentlich leben, abzunehmen sey. — Ja, es ist unmöglich, wie Ew. Ehrwürden selbst einsehen, daß diejenigen, die auf solche Art ihren Geschmack und ihre Lüste befriedigen, ihre Naturanlage nicht schwächen sollten. — Damit ich aber meine eigene Naturanlage in gutem Stande erhalten möchte, so habe ich, da ich zu reiferem Alter gelangte, mich völlig der

Mäßigkeit ergeben. — Doch ist es wahr, nicht ohne Mühe habe ich dieß vollendet und dem Wohlleben den Dienst aufgesagt. Ich fing damit an, den Beystand des Himmels zu erflehen, und meine Gedanken fest darauf zu richten, daß man ein Vorhaben, es sey auch noch so mühsam, dennoch wacker vollenden könne, wenn man nur die Hindernisse, die ihm im Wege stehen, immer hinwegräumt. Auf diese Art habe ich meine bösen Gewohnheiten überwunden, und gute angenommen, so, daß meine Lebensart jetzt viel strenger und eingeschränkter gewöhnt ist, als meine Neigungen verderbt waren, ehe ich jene begann.

Nachdem nun diese Gelehrten meine Gründe gehört hatten, waren sie genöthiget, mir beyzupflichten. Der Jüngste aber unter ihnen, machte mir folgende Einwendung: — er gebe zu, daß jener Segen des Himmels für alle Menschen seyn möge, aber er offenbare an ihnen sich durch seine Wirkungen zu selten. Ich hätte gewiß nebst jenem noch einen besondern Segen nöthig gehabt, um zu siegen, die Reize und die Gewohnheit eines lockern und wollüstigen Lebens zu beherrschen, und eine ganz andere Lebensart einzurichten. Unmöglich schiene ihm dieß zwar nicht, — weil ich selbst es erreicht hätte, — aber im höchsten Grade mühsam und lästig komme es ihm vor! —

Diesem erwiderte ich: es sey unanständig, irgend ein Unternehmen, seiner Beschwerlich-

keiten wegen, aufzugeben, und je mehr man deren dabey überwinden müsse, desto größer sey die Ehre dabey. Es wolle unser Schöpfer, daß jeder Mensch nach einem langen Leben, als seiner Bestimmung, trachte, — er wolle, daß der Mensch im Alter frey von den herben Folgen sinnlicher Lüste lebe, und der reinen Vernunft gehorche, damit er dann, erlöst von allen Lastern, besser im Stande sey, seiner künftigen Vollkommenheit gemäß zu leben. Es sey der Wille der unendlich gütigen Gottheit, daß der Mensch, wenn er den Lauf der Natur vollendet, sein Leben ohne irgend eine Qual, bloß durch Lösung der natürlichen Bande, endigen soll. Diese Art zu sterben könne allein ein natürlicher Tod heißen, da ein jeder anderer Tod, den man durch Zügellosigkeit und unmäßiges Leben sich zuziehet, gewaltsam ist. Es sey der eigentliche Wille des höchsten Wesens, daß der Mensch durch ein solches sanftes Sterben in das Leben der herrlichen Ewigkeit übergehe, — auf welche Art ich meinen Tod erwarte, auf den ich immer rechne. — Ich hoffe, sagte ich weiter, zu sterben, während dem, daß ich das Lob meines Schöpfers verkündigen werde. Der traurige Gedanke, daß man endlich einmal das Leben endigen müsse, kann mich nicht betrüben, ob ich gleich deutlich einsehe, daß jene gewisse Stunde in meinem hohen Alter nicht entfernt seyn könne, daß ich nur dazu gebohren bin, um einst zu sterben, und daß zahllose Millio-

nen, weit jünger als ich, ins Grab gesunken sind. Da ich ein Christ bin, und meine Hoffnung auf die Gnade und das Verdienst meines Erlösers beruhet, so erschreckt mich keine Furcht vor der Hölle. Ich freue mich, nach einem so glücklichen Tode ein so herrliches Leben anzutreten.

Auf dieß alles antwortete mir der erwähnte junge Gelehrte nichts weiter, als, — daß er sich entschlossen habe, ein mäßiges Leben anzufangen, um glücklich leben und sterben zu können. Er habe zeither immer gewünscht, lange jung zu bleiben; von jetzt an aber sey sein Wunsch, bald alt zu werden, um die Freuden eines so schönen Alters genießen zu können. —

Mein Verlangen, Ew. Ehrwürden, — als einem Manne, dessen Gesellschafter ich immer zu seyn wünsche, — einige Unterhaltung zu schaffen, hat meine Hand verleitet, einen so langen Brief zu schreiben, und nöthige mich, zuletzt noch eine kleine Anmerkung hinzuzufügen.

Einige Menschen, die beynahe als völlige Thiere leben, und Wollust zum Endzwecke ihres Daseyns machen, haben eingewendet: ich hätte mir viele Mühe gegeben eine Schrift, über die Mäßigkeit, herauszugeben, und hätte damit viele Zeit verderbt, um die Menschen zu einer unthulichen Sache zu bereden. Mein gegebener Rath und alle meine Ermahnungen würden eben so fruchtlos seyn, als einst die Gesetze, die Plato seiner Republik vorschrieb,

deren Befolgung damahls so schwierig gewesen wären, daß er auch nicht Einen hätte dazu bringen können, ihnen Folge zu leisten. Eben dieß Schicksal würde dem widerfahren, was ich geschrieben hätte.

Aber dieß Gleichniß scheint mir sehr zu hinken; da ich selbst das, worüber ich schrieb, schon viele Jahre hindurch geübt habe, und da ich es auch nicht würde geschrieben haben, wenn meine Erfahrung mich nicht überzeugt hätte, daß die Anwendung meiner Vorschläge gar nicht unmöglich sey; daß sie vielmehr der Vernunft gemäß und wahrhaft nützlich seyen. Dieß allein hat mich bewogen ~~öffentlich damit~~ hervorzutreten, damit Viele darauf merken und gesund leben möchten, so, daß Plato's Gesetze mit meinen Vorschlägen gar nichts ähnliches haben. — Solche Menschen aber, die ihren Begierden nichts abschlagen wollen, brauchen mir ihren Beyfall nicht zu zollen. Freylich kann ich nicht ohne Mitleid an sie denken, ob sie gleich durch ihr zügelloses, schwelgerisches Leben es selbst verschulden, daß sie in den Tagen ihres Alters fortdauernd gemartert werden, und stete Büßer ihrer Leidenschaften und Lüste sind!

Vierte Abhandlung.

Vom Leben und Tode des Menschen.

An einige Geistliche gerichtet.

Um einer Pflicht, die unter uns Menschen walten sollte, — **habet keine höhere Verbindlichkeit unter einander, als die Liebe!** — ein Genüge zu leisten, und um keinen Augenblick das Vergnügen, das ich durch mein Leben erhalte, zu verlieren, ergreife ich noch einmal die Feder, um Einige über Dinge zu belehren, die ihnen noch nicht bekannt sind, die aber diejenigen, die mich kennen und sehen, schon wissen. Das, was ich zu sagen habe, scheint beym ersten Anblicke fast unmöglich, oder es ist wenigstens sehr schwer, sich eine wahre Vorstellung davon zu machen; dennoch ist nichts Wahreres, als die Sache selbst. Es ist eine Sache, die schon viele wissen, und die wohl verdient, von der Nachwelt bewundert zu werden. — **Ich bin nun in mein fünf und neunzigstes Jahr getreten, und lebe noch so frisch und gesund, so heiter, so zufrieden, als ob ich nur fünf und zwanzig Jahr alt wäre!**

Wie undankbar würde ich seyn, wenn ich ablassen wollte, die Güte Gottes, die mir so viele Gnade erzeigt hat, und noch erzeigt, zu erheben! — Andere Menschen haben auch kaum ihr sechzigstes Jahr erreicht, so sind sie schon mit Schwächen und Krankheiten überladen; so daß sie immer traurig und elend sind, und mit einem Fuße schon im Grabe stehen. Sie zittern und beben Tag und Nacht vor Furcht, daß ihr letztes Stündlein nahe. Sie sind fortdauernd von diesen trüben Vorstellungen gedrückt, und können sich ihrer fast nie entschlagen. — Ich, — Gott sey Dank! — bin frey von solcher Unruhe und Furcht! Ich denke, daß ich mich nicht zu früh dieser eiteln Bekümmerniß überlassen müsse, — und dieß will ich in dieser Fortsetzung meiner Schrift erläutern, und zeigen, wie gewiß ich mir Rechnung mache, noch über hundert Jahr alt zu werden. — Um Ordnung in meinem Vortrage zu halten, will ich von der Geburt des Menschen anfangen zu reden, und dann von seinem Tode.

Einige Menschen sind, in Rücksicht ihres Leibes, schon so hinfällig gebohren, daß sie nur wenige Tage oder Monathe leben bleiben. Es ist ungewiß, ob man dieß der schlechten Leibesbeschaffenheit der Eltern, oder dem Einflusse des Himmels, oder einer Irrung der Natur zurechnen soll, die solches Gebrechen von ohngefähr bewirkt haben. Denn wahrscheinlich ist es nicht, daß die allgemeine Mutter der Men-

schen, die Natur, nur einige unter ihren Kindern vorziehen, und die andern vernachläßigen sollte.

Es ist auch unnöthig, die Zeit mit hin und her Rathen zu verschwenden, da wir die wahre Ursache eines solchen kurzen Lebens nicht wissen können. Es sey uns genug, zu wissen, daß es einige menschliche Leiber giebt, die schon anfangen zu sterben, ehe sie gebohren sind.

Andere werden zwar gesund und gut gebildet, aber doch von schwächlicher Natur gebohren, und es finden sich einige unter ihnen, die bis ins zehnte, zwanzigste, dreyßigste, oder auch bis ins vierzigste Jahr leben, aber ein hohes Alter doch nicht erreichen können.

Andere aber giebt es, die eine starke Leibesbeschaffenheit mit auf die Welt bringen, und deßhalb zwar alt werden, dann aber krank und elend sind, wie ich schon gesagt habe. Allein sie selbst sind Urheber aller ihrer Krankheiten, aller ihrer Zufälle, die sie leiden, indem sie auf ihre gute Natur mehr baueten, als diese ertragen konnte. Solche Menschen wollen gar ihre Lebensart nicht ändern, und machen keinen Unterschied zwischen ihrem Alter und ihrer Jugend, gerade, als ob sie in ihrem achtzigsten Jahre noch solche Leibeskräfte hätten, wie einst in der Blüthe des Lebens. Sie bessern nichts an ihrer Lebensweise, bedenken ihre Jahre nicht, noch daß der Zustand des Leibes immer schwächer werde, daß der Magen täglich etwas von seinem Feuer verliere, und daß

sie daher nun mehr auf die rechte Art der Speisen achten, als sich mit ihrer Menge beschweren sollten. Sie wähnen, weil der Mensch mit den Jahren allmählig an Kräften abnimmt, so müsse er diese Kräfte durch starke und häufige Nahrung ersetzen. Sie haben die Einbildung, das Leben werde durch vieles Essen erhalten; aber sie betrügen sich. Da die natürliche Wärme mangelt, so wird sie durch Uebermaaß der Nahrungsmittel noch mehr verzehrt. Es ist eine Vorsichtsregel, daß man von dieser Wärme nicht mehr erwarten müsse, als sie vermag, und ohne Zwang verrichten kann. Zuverläßig kommen die bösen Säfte bloß von übeler Verdauung, und die Eßlust ist gewiß nicht recht, wenn der Magen mit neuen Speisen beschwert ist, ehe die von der vorigen Mahlzeit kaum aus dem Magen in andere Wege gehen.

Ich kann daher nie zu oft wiederholen, daß, wenn die natürliche Wärme abzunehmen anfängt, nothwendig, wenn man gesund leben will, der Ueberfluß der Speisen und Getränke eingeschränkt werden müsse, weil die Natur, zur Erhaltung des Menschenlebens, und besonders bey Alten, gar wenig bedarf.

Dieß ohngeachtet wird man gewahr, wie alte Leute, statt auf diese Art ihr Leben einzurichten, immer nach ihrer alten Gewohnheit fortleben. Hätten sie bey Zeiten sich etwas entzogen, so würden sie wenigstens die Jahre erreicht haben, in denen ich jetzt bin, und, da sie von gu-

ter Leibesbeschaffenheit schon gebohren waren, gewiß eben ein so langes Leben genießen, als ich. — Ich sage, zum wenigsten! — denn sie würden auch wohl hundert und zwanzig Jahr erreichen können, wie so manche Andere, die mäßig lebten, und die wir entweder selbst noch kennen, oder aus Geschichten von ihnen hören. — Ich setze aber immer voraus, daß sie von eben einer so guten Natur, wie jene waren, seyn müssen. Denn hätte ich eine so starke Naturanlage gehabt, so zweifle ich gar nicht, daß ich ein solches Alter erreichen würde; da ich aber von Natur schwächlich gebohren bin, so habe ich keine Hoffnung, viel länger als meine hundert Jahr zu leben. Eben so aber können alle die, die nicht stärker von Natur sind, als ich, doch durch ein eben so mäßiges Leben, als das meinige, einerley Lebenslauf mit mir vollenden.

Es ist uns wohl nichts Angenehmeres, als die Ueberzeugung, lange leben zu können, indessen alle übrigen Menschen, die die Vorschriften der Mäßigkeit verachten, auch nicht die Versicherung haben, daß sie Morgen überleben werden. Die Befugniß, ein langes Leben zu erwarten, beruhet aber auf ganz natürlichen und unfehlbaren Schlüssen. Es ist unmöglich, daß Jemand, der nüchtern und mäßig lebt, krank werde, oder eines natürlichen Todes sterbe, ehe die rechte Zeit der Natur eintritt. Ich sage, er kann vor dieser Zeit nicht sterben, weil ein nüchternes Leben den Ueberfluß der Säfte und alle

Ursachen der Krankheiten überhaupt verhindert. Ohne irgend einen Anlaß kann keine Krankheit entstehen. Ohne bösartige Ursachen kann keine schadende Wirkung, kein gewaltsamer Tod erfolgen. — Es ist daher gar keinem Zweifel unterworfen, daß ein wohlgeordnetes Leben des Todes Stunde verschieben könne, da es die Kraft hat, die Säfte in gehörigem Maaße zu erhalten, so wie diese hingegen durch Schlemmerey und Trunkenheit verdorben, außer ihre Mischung gesetzt, umgewandelt und in einem solchen Zustand gebracht werden, daß Flußkrankheiten, Fieber, und andere tödtliche Uebel daraus entstehen.

Man muß sich aber nicht einbilden, daß die Mäßigkeit, ob sie gleich uns vor tausenderley Elend behütet, und das wieder gut macht, was Ausschweifungen verdorben haben, — die Kraft habe, uns gar hier unsterblich zu machen. Es ist unmöglich, daß die Zeit, die Alles zerstört, nicht auch menschliche Körper, wenn sie auch die stärksten sind, auflösen und zerstören sollte. Was einen Anfang gehabt hat, muß auch nothwendig ein Ende haben; aber der Mensch soll sein Leben durch einen natürlichen Tod endigen, das heißt, ohne allen Schmerz! — so wie man mich wird sterben sehen, wenn mein Lebenslicht aufgezehrt ist.

Ich finde meine Lebenskraft noch so vollständig, daß ich gewiß glaube, mein Ende stehe noch etwas fern von mir; und daß ich hierin nicht irre,

schließe ich daraus, weil ich froh und gesund bin, weil mir Alles, was ich genieße, wohlschmeckt, weil ich ruhigen Schlaf habe, und alle meine Sinne noch nicht schwach werden. Mein Geist ist immer heiter, mein Gedächtniß glücklich, mein Verstand scharf, mein Herz kräftig, meine Stimme so klar, wie sie nie gewesen ist, ob sie gleich zu denen Werkzeugen gehört, die sonst am ersten Mangel leiden; so, daß ich alle Morgen meine Andacht durch Gesang feyern kann, wodurch meine Brust gar nicht leidet. Und dieß thue ich mit mehr Vergnügen, als ich es einst in der Jugend that.

Alles dieß giebt mir untrügliche Beweise und Zeichen, daß ich noch lange leben werde, und daß ich, ganz dieser Hoffnung gemäß, mein Leben, wenn es Gott gefällt, beschließen werde. Und, was glaubt man wohl, daß mir dieß für Wonne seyn muß, daß diese Glückseligkeit, die man auf Erden sich nur wünschen mag, gerade jetzt mein Theil ist, da mein Alter mich von den Fesseln toller Leidenschaften losgemacht hat? — Ein vernünftiges ordentliches Alter hält die Leidenschaften im Zaume, es rottet sie mit der Wurzel aus, und verhindert ihre schädlichen Folgen. Es macht unsere Sinnesart zu einer ganz andern, als man in der Jugend hat, wo man über dergleichen hinweg sieht.

Da ich nun nicht mehr von der Sinnlichkeit beherrscht werde, so werde ich auch nie traurig, wenn ich mir vorstelle, daß einst meine Seele den

Leib verlassen werde. Kein Unmuth macht mich mürrisch, keine Begierde quält mich, und ich werde nicht mißvergnügt, über irgend etwas, das ich entbehren muß. Der Tod meiner Anverwandten und Freunde versetzt mich in keine andere Traurigkeit, als die, die eine Empfindung der Natur ist, die man nicht zurückhalten kann, die aber doch bald vorübergeht.

Noch weniger werde ich durch irgend einen Verlust zeitlicher Habe gekränkt, worüber sich Mancher gewundert hat. — Diese Glückseligkeit ist aber nur deren Theil, die durch Mäßigkeit alt werden; dagegen ist sie denen völlig unbekannt, die starke Leibesbeschaffenheit haben, und bis in ein hohes Alter fortfahren unmäßig zu seyn. Jene haben schon in dieser Welt ein Vorgefühl des Himmels, da diese hingegen keine Freude kosten können, ohne sie doppelt, mit manchen Leiden, zu bezahlen. — Wer sollte sich nicht selig preisen, der in meinem Alter auch nicht das geringste Ungemach duldete? — Eine Glückseligkeit, deren selbst in ihrer vollen Blüthe die Jugend sich nicht rühmen kann. Viele sind ihrer, die an tausenderley Ungemach leiden, wovon ich theils ganz und gar frey bin, und dagegen so viel tausend Freuden habe, die sämmtlich still und rein sind.

Die vorzüglichste meiner Freuden ist die, daß ich meinem Vaterlande Dienste leiste. — Welche Wonne ist das für meine schuldlose Ehrbegierde! — wenn ich mir vorstelle, wie ich mei-

nen Mitbürgern gute Anschläge gegeben habe, ihre Stadt und den Hafen zu befestigen, so, daß diese Werke noch manches Jahrhundert dauern werden. Mein Rath hat die Erweiterung dieser freyen Republik Venedig mit bewirkt, und ist, so zu sagen, Ursache, daß die Stadt berühmt, reich und ohne gleichen werden; — ja, daß sie sich den erhabenen Namen, Königin des Meeres, erwerben und erhalten wird.

Ferner habe ich das Vergnügen, meinen Mitbürgern Anweisung gegeben zu haben, mit den nöthigen Lebensmitteln immer reichlich versehen zu seyn, wüste Ländereyen urbar zu machen, Moräste und Seen abzuleiten und dürre Aecker zu wässern, — welches alles doch nicht in kurzer Zeit geschehen konnte. — Um es mit wenig Worten zu sagen, — ich habe die Macht, den Reichthum und die Schönheit meiner Vaterstadt höher gebracht, als sie ehemals waren, und habe die Luft daselbst durch angeordnete Reinigungen verbessert. Alles dieß hat meinen Namen berühmt gemacht, und warum sollte ich eine verdiente Ehre nicht annehmen?

Das wankelmüthige Glück entriß mir in der Jugend große Güter; aber ich lernte, durch Fleiß diesen Verlust ersetzen, so, daß ich ohne Eines Menschen Nachtheil, bloß durch mein gegebenes Wort, meine Einkünfte immer verdoppelt habe, und meinen Erben einst eben so viele Güter hinterlassen kann, als ich je in meiner Jugend selbst besaß.

Eine Freude aber rührt mich vor allen andern, nämlich die: daß das, was ich über die Mäßigkeit schrieb, vielen Menschen nützlich zu werden scheint, die auch öffentlich mir ihren Dank dafür bezeigt haben. Viele in entfernten Ländern haben an mich geschrieben, daß sie, nächst Gott, mir die Erhaltung ihres Lebens zu danken hätten.

Noch Eins macht mir viel Vergnügen, und ich würde mich sehr betrüben, wenn ich es missen sollte, nämlich, daß ich mit eigener Hand alles Erforderliche, es betreffe meine Gebäude oder meine Hauswirthschaft, aufzeichnen kann.

Ferner habe ich das Vergnügen, durch den öftern Umgang mit gelehrten Männern täglich noch etwas Neues zu lernen. Es ist wunderswürdig, daß ich in einem so hohen Alter mit großer Fertigkeit noch etwas lernen, und die wichtigsten und schwierigsten Wissenschaften begreifen kann.

Nichts aber giebt mir mehr Anlaß, mich für einen der glückseligsten Menschen zu halten, als, daß ich gewissermaßen ein doppeltes Leben genieße. Das eine ist irdisch, in Hinsicht meines zeitlichen und leiblichen Glückes, — das andere ist göttlich und himmlisch, in Ansehung meiner Geistesfreuden, die gewiß sehr süß und reizend sind, wenn sie aus Gründen der Vernunft fließen, und aus der inneren Ueberzeugung von der Gewißheit jenes unendlichen Wohls, das uns die Gnade Gottes durch Christum bereitet hat.

Auf diese Art habe ich denn den vollkommensten Genuß dieses Erdenlebens, und danke dieses allein der Mäßigkeit, die der Gottheit angenehm ist, weil sie tugendhaft macht, und die Laster vertilgt. Ich habe nun schon gleichsam Theil an dem Leben der Ewigkeit, indem ich mir die Glückseligkeit desselben so oft vorstelle, daß andere Dinge meinen Geist kaum noch beschäftigen können. Mir ist der Tod ein nothwendiger Durchgang zum Himmel, und ich freue mich so sehr über jene herrliche Erhöhung, meine Seele erwartet sie so sehnlich, daß ich mich kaum noch herablassen kann, auf die mancherley Gewerbe und Genüsse der Menschen einen Blick zu werfen.

Mangel an Vergnügungen kann mir auch nicht den mindesten Unmuth machen, vielmehr kann ich mich über ihren Verlust erfreuen, indem hiemit das unendliche selige Leben beginnen muß. Wer möchte daher wohl trauriges Herzens seyn, wenn er an meiner Stelle wäre? — und doch ist kein Mensch, der nicht hoffen könnte, eben so glücklich zu seyn, wenn er nur leben wollte, wie ich. Ich bin kein Engel, kein Heiliger, ich bin nur ein Mensch und ein Diener Gottes, dem ein ordentliches Leben so wohl gefällt, daß er denen, die es lieben, es schon hier in dieser Welt belohnt.

Wenn diejenigen, die sich in Klöster begeben, um in Bußübungen, Gebethen und Nachdenken, ein geistliches Leben zu führen, mit jeder andern Tugend auch diese Vorsicht verbänden, daß sie sich einen Theil ihrer Speisen ent-

zögen, so würden ihre Verdienste größer, und sie selbst ehrwürdiger werden. Bey ihrer übrigen strengen Lebensart und Zucht würde man nun sie als Heilige betrachten, und sie ehren, wie alte Patriarchen und Einsiedler, die immer nüchtern und mäßig lebten, und daher ein hohes Alter erreichten. Sie würden vielleicht in ihrem hundert und zwanzigsten Jahre manche Gnade erlangen, wunderbare Dinge zu thun, die sie jetzt aus Mangel solcher Vollkommenheit, die sich erst im hohen Alter zeiget, nicht thun können. Nebst diesem Vorzuge, diesem untrüglichen Merkmale des erleuchteten Geistes, würden sie immer einer guten Gesundheit genießen; — aber man findet dieß eben so selten bey den religiösesten unter solchen Alten, als bey den mehrsten Klugen der Welt.

Viele unter den frommen Mönchen glauben, daß Gott ihnen in ihren alten Tagen Kränklichkeit zuschicke, um sie für die Sünden ihrer Jugend zu züchtigen. Mir aber scheint dieß sehr irrig gedacht. Ich kann nicht glauben, daß Gott, der den Menschen liebt, einen Gefallen an den Leiden des Menschen habe. Unsere Schmerzen und Krankheiten sind Wirkungen der Sünde. Sie sind nicht von Gott, der unser Schöpfer und Vater ist. Sein Wille hat keinen andern Zweck, als des Menschen zeitliches und ewiges Wohl; seine Gebothe verlangen nichts anderes. Die Mäßigkeit selbst würde keine Tugend mehr seyn, wenn ihr er-

freulicher Nutzen, — Verhinderung der Krankheiten, — dem Willen Gottes und den Absichten, die er mit uns im hohen Alter vorhaben möchte, zuwider wäre. — Wenn übrigens alle wahre Fromme und Geistliche der Mäßigkeit dienten, so würden lauter Heilige die Christenheit ausmachen, wie in den ersten Zeiten der Kirche, und ihre Zahl würde um so größer seyn, weil die Zahl der Christen selbst größer ist, als damahls. Wie sehr würden nicht ehrwürdige Geistliche, theils durch ihre Lehren, theils durch ihr Beyspiel, Andere erbauen! wie viel Gnade würde ihr Geberh auf Sünder bringen! wie mancherley Heil würde die Erde überschwenglich beglücken!

Die guten Mönche haben nicht zu besorgen, daß sie ihre Ordensregel verletzen, wenn sie nach meinem Rathe leben. Es gibt keinen Orden, der es nicht erlaubte, Brod, Wein und Eyer zu genießen; ja, manche Ordensleute dürfen auch Fleisch essen. Ferner wird auch Zugemüse, Sallat, Obst, und verschiedenes Gebackenes aufgetischt, das manchen Magen verdirbt. — Weil ihnen diese Speisen nun gerade gereicht werden, so könnten sie vielleicht befürchten, wider ihre Regel zu handeln, wenn sie sich erlaubten, sie nicht zu essen; aber gewiß, sie würden besser thun, wenn sie nach ihrem dreyßigsten Jahre, dergleichen Speisen vermieden, und sich mit Brod, Wein, Suppe und Eyern, begnügten, als der besten Speise für schwäch-

liche Leute, die zugleich ihnen doch auch angenehmer seyn würde, als die Speisen der Altväter in ihren Wüsten, die Nichts, als Wasser tranken, wildes Obst, rohe Kräuter und Wurzeln aßen, und dennoch lange, und frey von aller Krankheit, lebten. Unsere einsiedlerischen Mönche würden auf diese Art den Weg zum Himmel weit leichter vollenden, als jene Büßer den Weg ins gelobte Land, und sie würden durch ihr mäßiges Leben zugleich eine sehr verdienstliche Buße verrichten.

Ich endige hier, mit dem Zurufe: daß ein solches hohes Alter, wovon ich bisher geschrieben habe, allen Menschen so heilsam, unaussprechlich unbegreiflich heilsam sey. Da ich nun dieß Alles aus meiner eigenen Erfahrung weiß, so würde ich gegen die christliche Liebe gehandelt haben, wenn ich die Mühe gescheuet hätte, dem Menschengeschlechte zum Besten, meinen Rath zu ertheilen, wie man sein Leben verlängern könne. Ich habe keinen andern Zweck bey der Bekanntmachung dieses Rathes, als die Menschen zur Uebung einer Tugend anzuspornen, die sie, wie mich, zu einem eben so beglückten Alter führen wird. — Ich wünsche ihnen dieß lange Leben, damit sie Gott dienen, und die Herrlichkeit empfangen mögen, die er seinen Erwählten, in der Ewigkeit vorbehalten hat.

249

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Cornaro, Luigi

Ludwig Cornaro's Erprobte Mittel gesund und lange zu leben ein heilsames Hausbuch für alle Menschen

Wien 1799

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.1322
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11107289-9
VD18 12337005-001